

## Prokrastination

„Im Grunde bedeutet Prokrastination das chronische Aufschieben unangenehmer Arbeiten [...]“ (Gritsch, 2011). Dabei kann man zwischen aktiven und passiven Prokrastinierenden unterschieden. Die aktiven Prokrastinierenden erledigen alles, nur nicht das, was gerade dringend erledigt werden müsste. Sie erleben den Zeitdruck kurz vor der Deadline als motivierend, um produktiv zu werden. Die passiven zeigen eher ein Vermeidungsverhalten und möchten sich nicht mit Unangenehmem auseinandersetzen (vgl. ebd.).

Gerade für diejenigen, die sich z.B. beim Schreiben von Hausarbeiten leicht und/oder gerne ablenken lassen, gibt es hilfreiche Tipps, um eine leichte Form von Prokrastination zu vermeiden. Wird das Prokrastinieren jedoch irgendwann als starke Einschränkung des persönlichen Wohlbefindens empfunden, so sollte therapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden.

### **Hilfreiche Links für Programme am Computer:**

- Productivity Owl  
→ schließt Browserfenster nach einem bestimmten Zeitraum.  
<http://www.productivityowl.com/>
- Write Monkey  
→ reduziert die Windows Funktionen lediglich auf das Schreiben (wie auf einer Schreibmaschine).  
<http://www.writemonkey.com/>
- Written Kitten!  
→ für Tierliebhaber: nach einer bestimmten Anzahl geschriebener Wörter wird man mit Fotos von Katzenbabys belohnt.  
<http://www.writtenkitten.net/>

### **Hilfreiche Apps:**

- „Forest“  
→ wird das Smartphone nicht benutzt, so wird man belohnt: im Takt von 30 Minuten wächst ein kleines Pflänzchen auf dem Display Stück für Stück zu einem Baum.  
<https://itunes.apple.com/us/app/forest-stay-focused-be-present/id866450515?mt=8>
- „Freedom – Reduce Distractions“  
→ blockiert Apps für einen bestimmten Zeitraum.
- „Chicken Clock“  
→ hilft beim Durchhalten; wenn man das Programm verlässt, kann aus dem Ei kein Huhn schlüpfen
- zur allgemeinen Organisation:  
→ „Wunderlist“  
→ „Things“  
→ „todoist“