

Aufschieberitis

Sicher kennen auch Sie folgende Situation: Sie haben viele Hausübungen in den unterschiedlichen Fächern bekommen und sollen sich auch noch auf Tests und Schularbeiten vorbereiten. Sie wissen nicht, womit Sie beginnen sollen und würden es am liebsten gleich lassen. Oder Sie leiden an „Aufschieberitis“, das heißt, Sie schieben unangenehme Angelegenheiten auf und hoffen, dass sich diese Aufgaben von selbst erledigen.

Um die umfangreichen Anforderungen und Aufgabenstellungen zeitgerecht bewältigen zu können, bedarf es einer guten Planung. Arbeitsabläufe müssen organisiert werden.

Aufgabe

Lothar J. Seiwert (geb. 1952) hat einen Test entwickelt, mit dem man den „Aufschieberitis-Quotienten“ ermitteln kann. Der Test ist an Ihre Situation als Schülerin oder Schüler angepasst. Berechnen Sie Ihren Aufschieberitis-Quotienten.

	fast immer	öfter	nie
1. Ich erfinde Gründe und suche nach Entschuldigungen, um eine schwierige Aufgabenstellung aufzuschieben.			
2. Ich brauche Druck, um an schwierigen Aufgaben weiterzuarbeiten.			
3. Es gibt viele Unterbrechungen, die mich abhalten, Wichtiges zu erledigen (z. B. Geschwister, Anrufe ...).			
4. Ich vermeide klare Antworten und drücke mich so vor Entscheidungen.			
5. Ich bin nachlässig bei der Kontrolle und Nachbearbeitung von Aufgabenstellungen.			
6. Ich versuche unangenehme Aufgaben auf andere abzuschieben.			
7. Ich nütze Freistunden in der Schule nicht, um Aufgaben zu machen, sondern möchte diese zu Hause oder am Abend bzw. am Wochenende erledigen.			
8. Ich bin zu müde oder zu nervös, um wichtige Aufgaben zu erledigen.			
9. Ich muss erst alles vom Schreibtisch wegarbeiten, um eine wichtige Arbeit anzufangen.			
10. Ich vermeide es, Endtermine zu setzen.			

Auswertung

Addieren Sie die Kreuzchen jeder Spalte und multiplizieren Sie die „fast immer“-Antworten mit 3, die „öfter“-Wertungen mit 2 und die „fast nie“-Aussagen mit 1. Bilden Sie dann die Summe aller Spalten.

Ergebnis:

- 10 – 15: Sie haben im Allgemeinen keine Aufschieberitis-Probleme.
- 16 – 22: Sie haben durchschnittliche Aufschieberitis-Probleme.
- 23 – 30: Sie haben durchaus ernsthafte Aufschieberitis-Probleme.

Literatur

Seiwert, Lothar: Simplify your Time. Einfach Zeit haben. Frankfurt am Main: Campus 2010.