

11 Prokrastination

Prokrastination, das Aufschieben von Aufgaben bis zum letzten Drücker (oder darüber hinaus), ist ein bei ADHS häufig zu beobachtendes Problem. Allerdings muss betont werden, dass Prokrastination kein Symptom der ADHS ist und natürlich auch bei vielen Menschen vorkommt, die nicht unter ADHS leiden. Prokrastination als solche ist auch keine psychische Störung im engeren Sinne und es findet sich in den Diagnose-Systemen auch keine Kodierung dafür. Problematisch wird die Prokrastination bei ADHS aber insbesondere deswegen, weil ja ein Symptom von ADHS die Abneigung gegen länger andauernde geistige Beschäftigung ist. Von ADHS betroffene Menschen haben daher eine erhöhte Anfälligkeit für das Aufschieben von solchen geistig anstrengenden Aufgaben. Viele Patient*innen werden dieses Problem als eines der akuten schildern, nicht zuletzt deswegen, weil es in der Natur der Prokrastination liegt, dass sich die durch sie entstehende Belastung kumuliert. Das ist sowohl hinsichtlich der Stressbelastung als auch daraus resultierender affektiver Symptome wie Depressivität ein regelmäßig zu beobachtendes Problem von ADHS-Betroffenen. Prokrastination kann damit maßgeblich sowohl zu einer reduzierten Lebensqualität als auch einer weiter beeinträchtigten Leistungsfähigkeit von Menschen mit ADHS beitragen.

Therapie-Tipp

Eine isolierte Behandlung von Prokrastination bei ADHS ist wenig zielführend. Sie sollte stets begleitet sein von einer Behandlung der ADHS-Symptome, insbesondere der Impulsivität, da das alleinige Aufnehmen einer unangenehmen Tätigkeit nicht ausreicht, wenn die kognitiven Ressourcen fehlen, um die aufgenommene Aufgabe auch erfolgreich abzuschließen. Die Adressierung der Prokrastination kann also nur Baustein einer multifokalen Behandlung sein.

Erfassung des Ausmaßes. Wenn die Patient*innen in der Therapie über ein Problem mit dem Aufschieben von Tätigkeiten klagen, so ist es sinnvoll, zunächst das Ausmaß von und die Belastung durch das Aufschiebeverhalten zu erfassen. Wenn man es noch genauer wissen möchte, kann auch ein Zeiterfassungsbogen eingesetzt werden, wie er auch beim Zeitmanagement verwendet wird (s. Kap. 9). Das Arbeitsblatt 106 »Erfassung der Prokrastinationsprobleme« enthält einen Explorationsfragebogen zur freien Erfassung von Problemen mit der Prokrastination. Das Arbeitsblatt 107 »Zeiten-Erfassungsbogen für Aufschiebeverhalten« enthält einen Zeiterfassungsbogen, auf dem auch die Prokrastination vermerkt werden kann.

Situationsanalyse. Stellt sich in der Exploration heraus, dass ein belastendes Problem vorliegt, kann man mithilfe eines einfachen Störungsmodells erarbeiten, wie die Problematik mit der ADHS zusammenhängt und wie sie sich aber auch über das Vermeidungs- und Ersatztätigkeitsverhalten verselbstständigt. Eine Situationsanalyse kann helfen, den Zusammenhang zwischen Emotionen/Stress vor und nach der Prokrastination und die auslösenden und aufrechterhaltenden Faktoren genauer zu erfassen und zu beschreiben. Anhand von typischen Ersatzhandlungen, die nicht aufgeschoben werden, können deren Funktion für das Aufrechterhalten des Problemverhaltens deutlich gemacht werden. Das Arbeitsblatt 108 »Situationsanalyse Aufschiebeverhalten« hilft bei der Situationsanalyse einer typischen Prokrastinationssituation und einer typischen Situation, in der keine Prokrastination stattfindet. Das Infoblatt 51 »Störungsmodell zum Aufschiebeverhalten« enthält ein auf die ADHS-Situation angepasstes Störungsmodell der Prokrastination nach Höcker et al. (2017).

Für Patient*innen mit geringen Problemen mit Prokrastination mag eventuell bereits die Bearbeitung des Arbeitsblattes mit Hinweisen zum sinnvollen Arbeiten bei Problemen mit Prokrastination

ausreichen, das bei Bedarf mit den Patient*innen vor- oder nachbesprochen werden kann. Das Arbeitsblatt 109 »Arbeitsregeln zur Vermeidung von Aufschiebeverhalten« enthält Arbeitsregeln zur Vermeidung von Aufschiebeverhalten.

Verzögertes Beginnen. Ein meist bei Prokrastination zu beobachtendes Problem ist, dass die Betroffenen gar nicht erst oder nur sehr verzögert mit der Aufgabe, die sie sich vorgenommen haben, beginnen. Wenn die Exploration bzw. die Situationsanalyse (AB 106 und AB 107) Hinweise darauf gibt, dass hier ein entsprechendes Problem vorliegt, sollte mit den Betroffenen an der Aufnahme der Tätigkeit gearbeitet werden. Hier ist es insbesondere wichtig, wie schon in den im AB 109 »Arbeitsregeln zur Vermeidung von Aufschiebeverhalten« aufgeführten Arbeitsregeln enthalten, die Tätigkeit sowohl hinsichtlich des Inhaltes als auch hinsichtlich des Zeitplans genau zu planen und darüber hinaus ein Ritual einzuführen, dass den Start der Aufgabe initiiert. Das kann eine Tasse Tee oder Kaffee sein, die man bereitstellt, es kann eine kurze Achtsamkeits- oder Meditationsübung sein oder auch ein kurzer Spaziergang. Entscheidend ist, dass das Ritual kurz ist und es einen Anfang und ein Ende gibt, welches dann die Aufnahme der Tätigkeit einleitet. Das Arbeitsblatt 111 »Hilfen beim Anfangen« erleichtert das Anfangen mit einer üblicherweise aufgeschobenen Tätigkeit.

Gelingt es den Betroffenen nun, die Tätigkeit tatsächlich wie geplant aufzunehmen, können natürlich sowohl die Aufmerksamkeits- und Impulsivitätssymptome selbst, aber auch eine ungünstige Planung dazu führen, dass die Aufgabe trotzdem nicht erfolgreich bearbeitet werden kann. In diesen Fällen kann eine Hilfe bei einer genaueren Planung der Tätigkeit sinnvoll sein. Das Arbeitsblatt 111 »Hilfen beim Planen« unterstützt die Betroffenen bei der Planung einer üblicherweise aufgeschobenen Tätigkeit.

Tagebuch. Zur Überprüfung, ob die Interventionen Erfolge zeigen und zur Hilfe für die Betroffenen, weiter am Ball zu bleiben, kann ein Tagebuch verwendet werden, das die Fortschritte bei der Bewältigung des Prokrastinationsproblems und den Zusammenhang zwischen Prokrastination und Stimmung erfasst. Das Arbeitsblatt 112 »Tagebuch meines Aufschiebeverhaltens« enthält ein Arbeitstagebuch, das von den Patient*innen an mehreren Tagen ausgefüllt werden kann und die Bewältigung der Prokrastinationsprobleme im Alltag erfassen soll.

Therapie-Tipp

Die hier vorliegenden Materialien helfen, ein eher nachgeordnetes Problem mit Aufschiebeverhalten im Rahmen einer multifokalen Verhaltenstherapie zu adressieren. Wenn ein schwerwiegendes Prokrastinationsproblem vorliegt, empfiehlt es sich, das Manual zur Prokrastination von Höcker et al. (2017) zu verwenden, das ein umfassendes, evidenzbasiertes verhaltenstherapeutisches Behandlungsprogramm enthält und auch eine Anzahl diagnostischer Verfahren, mit deren Hilfe man Prokrastination als spezifisches, von ADHS abzugrenzendes Problem noch mal deutlich exakter beschreiben und behandeln kann.

Arbeits- und Informationsmaterialien

AB 106 Erfassung der Prokrastinationsprobleme

Dieses Arbeitsblatt enthält einen Explorationsfragebogen, mit dem Patient*innen erfassen können, bei welchen Aufgaben oder Tätigkeiten sie zum Aufschieben neigen und wie es ihnen dabei geht.

AB 107 Zeiten-Erfassungsbogen für Aufschiebeverhalten

Auf diesem Arbeitsblatt können die Betroffenen anhand eines Zeiterfassungsbogens protokollieren, welche Tätigkeiten sie erledigen möchten. Dabei sollen sie die geplanten und die tatsächlich benötigten Zeiten notieren.

AB 108 Situationsanalyse Aufschiebeverhalten

Dieses Arbeitsblatt hilft bei der Situationsanalyse einer typischen Prokrastinationssituation. Nach dem gleichen Muster kann dann eine Situation ohne Prokrastination analysiert werden.

INFO 51 Störungsmodell zum Aufschiebeverhalten

Dieses Infoblatt enthält ein auf die ADHS-Situation angepasstes Störungsmodell der Prokrastination nach Höcker et al. (2017).

AB 109 Arbeitsregeln zur Vermeidung von Aufschiebeverhalten

Dieses Arbeitsblatt enthält Arbeitsregeln zur Vermeidung von Aufschiebeverhalten. Die Betroffenen können notieren, ob sie die Regel eingehalten haben.

AB 110 Hilfe beim Anfangen

Mit diesem Arbeitsblatt können Betroffene eine Tätigkeit planen, die sie sich für den kommenden Tag vorgenommen haben. Sie verpflichten sich selbst gegenüber, dass sie sich an den Plan halten werden.

AB 111 Hilfe beim Planen

Dieses Arbeitsblatt unterstützt die Betroffenen bei der Planung einer üblicherweise aufgeschobenen Tätigkeit.

AB 112 Tagebuch meines Aufschiebeverhaltens

Das Arbeitsblatt enthält ein Arbeitstagebuch, das von den Patient*innen an mehreren Tagen ausgefüllt werden kann und die Bewältigung der Prokrastinationsprobleme im Alltag erfassen soll.