***Prokrastination***

Die Ursachen der Prokrastination liegen sehr häufig bereits in früher Kindheit. Es handelt sich sehr häufig um Störungen, die sich in der Familie aufgebaut haben.

Viele Menschen kennen es von sich selbst, dass sie unangenehme Tätigkeiten - wie das Lernen für Prüfungen, das Schreiben wissenschaftlicher Arbeiten, das Erledigen der Steuererklärung oder Referatsvorbereitungen - lieber aufschieben als sie sofort zu erledigen. Bei manchen Personen nimmt das Aufschieben jedoch ein solches Ausmaß an, dass die Betroffenen erheblich darunter leiden und dass schwerwiegende negative Folgen drohen, z.B. der Abbruch einer Ausbildung oder berufliches Scheitern. Ständiges Aufschieben wird von den Betroffenen und ihrer Umgebung oft für persönliche Willensschwäche gehalten oder als Faulheit angesehen. Prokrastination hat jedoch nichts mit Faulheit zu tun und mit solchen Konzepten lässt es sich auch nicht verändern. Vielmehr handelt es sich dabei um ein ernsthaftes Problem der Selbststeuerung, für das es professionelle psychologische Hilfe gibt.

It's a reaction to aversive things that lack meaning and it dates back to our cave-dweller ancestors. They needed instant rewards because they knew they could die any moment.

Joe Ferrari, Psychologie-Professor an der De Paul University von Chicago geht sogar so weit zu sagen, dass unsere Gesellschaft nicht nur die Prokrastination erlaubt, sondern sogar dazu ermutigt und dieses Verhalten belohnt. Als kleines Beispiel führt er die Schlummertaste an, die seit nunmehr 50 Jahre weltweit in Wecker integriert sind.     
  
Auch wenn die Ursprünge des Aufschiebeverhaltens in den Ursprüngen der Menschheitsgeschichte liegen, geht Ferrari davon aus, dass die Prokrastination nicht vererbt ist: "Die Prokrastination wird erlernt. Wir haben keine genetische Grundlage und es gibt keine geschlechtsspezifischen Unterschiede, obwohl bei Männern das Phänomen häufiger mit Drogen und Alkohol verknüpft ist, während Frauen zu Angst und Schüchternheit neigen."  
  
Im Deutschen hat die Psychologie für diesen Begriff leider noch keine passende Übersetzung gefunden. Man könnte es als den Akt des Verschiebens, Verschleppens und Aufschiebens bezeichnen. Bevor wir zu einer formalen Definition des Begriffes kommen, wollen wir uns noch ein Zitat von Edward Young anschauen, welches einen wesentlichen Aspekt der Prokrastination beleuchtet: "Procrastination is the thief of time." (Das Aufschieben ist der Dieb der Zeit.) Das ist ein Gefühl, was wohl von allen geteilt wird, die ernsthaft unter Aufschiebeverhalten leiden: Ständig unnötig Zeit verloren zu haben und dies, wie bei einem Diebstahl, unwiederbringlich. Aber auch die Umkehrung dieser Aussage durch Oscar Wilde hat einen wichtigen Wahrheitsgehalt, auf den wir hier jedoch nicht weiter eingehen wollen: "Pünktlichkeit ist der Dieb der Zeit"..

Man kann sich auch berechtigt fragen, ob die Entwicklungen in der Gesellschaft, die zu hoher Jugendarbeitslosigkeit geführt haben und in diesem Zusammenhang auch im Gegensatz zu den Aufbruchsjahren nach dem zweiten Weltkrieg erstmals dazu, dass die junge Generation in der Realität lebt, höchstwahrscheinlich in ihrem Leben weniger zu erreichen als die Generationen vor ihr, die Ausbreitung dieses Phänomens verstärkt, für das es noch keine ICD 10 Diagnose gibt.

Es scheint in diesem Zusammenhang verknüpft mit einer gewissen Hoffnungslosigkeit und Resignation in einer Gesellschaft, wie der deutschen, die im Gegensatz zu Menschen, die aus Krisengebieten zu uns strömen, den Kampf ums Überleben verlernt habt, die in allen Medien suggeriert bekommt, nur der oder die Schönste, der oder die Reichste sei erfolgreich und nur ein Leben mit dem höchsten aller Ansprüche sei es wert, zu leben. Ansonsten lasse uns doch einfach nur vor uns hin leben, chillen, unsere ureigensten Ängste aber verdrängen und ignorieren.

Das führt das dazu, dass wir im eigentlichen Sinne gar nicht erst beginnen zu leben, dass wir ignorieren, dass es auch andere Werte gibt, ethische und zwischenmenschliche, denen nachzustreben mehr wert sein könnte als uns im vermeintlichen Streben nach Erfolg, Reichtum und Schönheit schon vorher selbst auszubremsen.

**Störungsbild**

Prokrastination ist die wissenschaftliche Bezeichnung für pathologisches Aufschiebeverhalten. Prokrastination ist eine ernstzunehmende Arbeitsstörung und kann sowohl private Alltagsaktivitäten als auch schulische, akademische und berufliche Tätigkeiten betreffen.  
  
7% der Studierenden, die an einer großen Querschnittsstudien an der Universität Münster teilgenommen haben, erreichen Prokrastinationswerte über dem Durchschnitt der Personen, die aufgrund dieses Problems um Behandlung nachsuchen. Es gibt also viele Studierende, die dieses Problem so stark haben, dass es sich für sie lohnen würde, eine Behandlung in Anspruch zu nehmen.  
  
Die Folgen der Prokrastination sind zwar in vielen Fällen ähnlich, aber es gibt verschiedene prokrastinationsfördernde Faktoren: Probleme in der Prioritätensetzung, mangelnde oder unrealistische Planung, Schwierigkeiten in der Abgrenzung gegen alternative Handlungstendenzen, Defizite im Zeitmanagement oder in der Konzentrationsfähigkeit, Abneigung gegen die Aufgabe, Angst vor Versagen oder Kritik, Fehleinschätzungen der Aufgabe oder der eigenen Anstrengungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit.  
  
Prokrastination kann als Teil einer diagnostizierbaren psychischen Störung, wie einer Depression, einer Angststörung oder der Aufmerksamkeitdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) auftreten. In solchen Fällen ist die Behandlung der primären psychischen Störung die Voraussetzung für die Behebung der Arbeitsstörung. Chronisches Aufschieben beeinträchtigt allerdings auch das psychische Wohlbefinden und kann so selbst zur Ursache für andere psychische Belastungen und Symptome werden.

**Ursachen der Prokrastination**

**Idole und abschreckende Beispiele**  
Wie alle Menschen sind auch chronische Aufschieber geprägt von Vorbildern, die sowohl positiver als auch negativer Natur sein können. Meistens entstammen diese Idole oder Anti-Idole, also abschreckende Beispiele, aus dem engsten Familienkreis, z.B. Vater oder Mutter, können sich aber auch im Freundes- und Bekanntenkreis finden. Ebenso können natürlich auch andere Menschen als abschreckende Beispiele dienen. Zum Beispiel ein Vater, der in seinem Job perfekt funktioniert, nichts unerledigt lässt, was seine Arbeit betrifft, der jedoch im Zwischenmenschlichen versagt, indem er seine Familie gravierend vernachlässigt. Ein Kind, das unter einem solchen "perfekten" Vater groß wird, kann in einem unbewussten Prozess den Schluss ziehen, dass es besser ist, nicht so perfekt zu sein und verfällt deshalb dem anderen Extrem, also der Prokrastination. In Schule und Studium widmet es sich immer mehr seinen Freunden und Freundinnen als den fachlichen Anforderungen des Studiums. Negativ geprägt von seinem Vater schafft ein solcher Mensch die Ausbildung nur mit Mühe. Auch später im Beruf hat er große Probleme. Er weigert sich Überstunden zu machen und ist immer mit seiner Arbeit im Rückstand, aber im familiären Umfeld funktioniert er vielleicht perfekt und kümmert sich vorbildlich um seine Familie. Er verhält sich so, wie er es sich immer von seinem Vater gewünscht hätte.    
  
Vier interessante konkrete Beispiele dieser Art aus ihrem Praxisalltag stellen Jane B. Burka und Lenora M. Yuen in ihrem Buch "Procrastination. why you do it, what to do about it." vor (Seite 85):

* Ein Mann erinnerte sich daran, dass er von seinem überaus erfolgreichen Vater eingeschüchtert war. Ein Mann der die Armut überwunden hatte und sich zu einem preisgekrönten Wissenschaftler entwickelte. Er arbeitete 24 Stunden am Tag, ohne Unterbrechung, und nutzte sogar die Zeit auf der Toilette um wissenschaftliche Veröffentlichungen zu lesen. Der Vater wird mit den Worten zitiert: "Wenn du nichts Bedeutendes tust, vergeudest du den Platz auf dem du stehst!" Für seinen Sohn war er ein Sinnbild des Erfolgs. Der Sohn glaubte, seinen Vater sogar übertrumpfen zu müssen, und es war wenig verwunderlich, dass er sich aus Angst zu versagen zu einem Prokrastinator entwickelte.

**Perfektionismus**  
Perfektionismus kann man als das übersteigerte Bestreben nach Perfektion und Vervollkommnung definieren. Perfektion ist gewöhnlich unerreichbar, denn fast immer findet sich etwas, was hätte besser gemacht werden können. Das weiß natürlich auch der Perfektionist, so dass er Anforderungen in dem Bewusstsein, sie nicht zufriedenstellend, d.h. seinem Perfektionismus entsprechend, erledigen zu können verschleppt. Diese Anforderungen können sowohl von außen, also z.B. vom Chef oder vom Vorgesetzter, als auch von innen, also von der Person selbst, kommen. Aus dem beinahe krankhaften Verlangen immer ihr Bestes geben zu wollen, versagen Perfektionisten leider allzu häufig, d.h. statt einer überdurchschnittlichen Leistung liefern sie mangelhafte Ergebnisse ab, die weit unter ihrer eigenen Leistungsfähigkeit liegen.  
  
Niemand wird als Perfektionist geboren. Die Ursache liegt häufig in früher Kindheit. So können zum Beispiel übersteigerte Erwartungshaltungen von Eltern oder Großeltern in dem Gefühl resultieren, dass man nur geliebt wird, wenn man fehlerlos also perfekt ist.   
  
Im Extremfall kann es sich beim Perfektionismus um eine zwanghafte (anankastische) Störung der Persönlichkeit handeln.

Aber auch wenn es mit Blick auf obige Gruppen den Anschein hat, führt der Perfektionismus in den meisten Fällen nicht zu überdurchschnittlichen Leistungen, sondern die davon betroffenen Personen neigen zur Prokrastination. Das daraus resultierende erhöhte Frustrationspotential führt leider nur allzu häufig zu psychosomatischen Störungen, wie z.B. Migräne, IBS (Irritable Bowel Syndrom, Reizdarm), GERD (Gastroesophageal Reflux Disease, Gastro-Ösophageale Refluxerkrankung), Burnout.  
  
*"Denke daran, dass immer Angst hinter dem Perfektionismus lauert. Stelle dich deinen Ängsten und, indem du dir das Recht einräumst menschlich zu sein, kannst du dich, paradoxerweise, zu einer weitaus glücklicheren und produktiveren Person machen." (Remember that fear always lurks behind perfectionism. Confronting your fears and allowing yourself the right to be human can, paradoxically, make you a far happier and more productive person.)*   
David D. Burns, M.D., Autor von  "In zehn Tagen das Selbstwertgefühl stärken", Nov. 2005

**Hohe Ablenkungsbereitschaft**  
Eine hohe Bereitschaft zur Ablenkung entspringt in der Mehrzahl der Fälle einer großen wissenschaftlichen Neugierde und Aufgeschlossenheit gegenüber neuen interessanten Inhalten und Aufgaben. Solche Personen besitzen in der Regel auch ein sehr breit gefächertes Interessengebiet, sodass sich ihnen eine breite Palette an interessanten Tätigkeiten bietet. In den meisten Fällen erhöhen wohl einige der anderen genannten Ursachen die hohe Bereitschaft zur Ablenkung, wie z.B. Langeweile, fremde Anforderungen, die sich nicht mit den eigenen Interessen decken usw.

**Geringe Wichtigkeit und Bedeutung**Daraus folgt, dass man nicht die nötige Motivation aufbringen kann

**Akzeptanz fremder Anforderungen**  
Dieser Punkt ist mit dem vorherigen verwandt. Manche können sich nicht mit von außen gesetzten Zielen bzw. Anforderungen anfreunden, die nicht mit ihren eigenen Interessen und Zielen übereinstimmen. Solche Arbeiten werden dann aufgeschoben, weil sie innerlich abgelehnt werden.

**Unklare Anforderungen**  
Wenn jemand nicht richtig versteht, was von ihm verlangt wird, weiß er nicht, wie er richtig anfangen bzw. mit einer Arbeit fortfahren kann. Unklare Anforderungen können natürlich auch mangelhaft formulierte Prioritäten sein.

**Unfähigkeit**  
Es fehlt das nötige Wissen oder die Fertigkeiten, die für eine Aufgabe benötigt werden. Unter Umständen wäre es dennoch möglich, sich diese anzueignen, aber aus Angst wird die Arbeit verschoben. Sehr häufig ist es jedoch so, dass diese Menschen sehr wohl über die von ihnen verlangten Fertigkeiten verfügen, aber die Angst suggeriert ihnen eigenes Unverständnis.

**Angst vor dem Neuen**  
Wie beim letzten Punkt: Es werden Anforderungen gestellt, die neue Fertigkeiten und neues Wissen verlangen. Dazu kommt häufig auch die Angst das Vertraute und Bewährte loszulassen.

**Versagens- oder Entscheidungsängste**  
Dieser Punkt lässt sich nicht scharf vom vorherigen abgrenzen. Versagens- und Entscheidensängste können in einigen Fällen auch aus einem Hang zum Perfektionismus resultieren.

Auch wenn einer oder mehrere der obigen Punkte als Ursachen ausgemacht werden können, heißt das noch nicht automatisch, dass jemand nicht damit klarkommt. Manche haben große Schwierigkeiten langweilige und unwichtige Tätigkeiten zu erledigen, während andere dies problemlos auch über Monate und Jahre erdulden können.

**Biologische Ursachen**

Bisher ging man davon aus, dass die Ursachen für alle Formen der Prokrastination psychologischer Natur sind und somit sich mittels Psychotherapie behandeln lassen. Der amerikanische Neurologe R. L. Strub1 stellt aber dies in Frage. Nach seinen Forschungen könnten auch Störungen bzw.  krankhafte Veränderungen des Frontallappens des Gehirns an diesem Verhalten schuld sein.    In dieser Hirnhemisphäre laufen die kognitiven Prozesse, d.h. Entscheidungen, Beurteilungen, kritisches Denken etc.   
  
Im Prinzip könnte man jetzt sagen: Ist doch egal was die Ursachen sind; Hauptsache man kann mich von dem Leiden heilen. Aber gerade hier liegt die Crux. Würde es stimmen, dass die Ursachen biologischer Natur sind, so wie oben beschrieben, dann würde dies bedeuten, dass es keine Heilung für das Aufschiebeverhalten gäbe, da es bisher noch keinerlei Heilverfahren für obige biologische Fehlfunktionen gibt und die klassischen Psychotherapie-Verfahren könnten nicht greifen, da sie nicht von physischen Ursachen ausgehen.

**Folgen und Konsequenzen der Prokrastination**

Ein Aspekt des Aufschiebeverhalten, der in Büchern und Artikel über dieses Thema meistens zu kurz kommt, sind die Folgen. Ein Grund mag sicherlich darin liegen, dass es für Betroffene häufig nicht förderlich ist, sich über die Konsequenzen, Gedanken zu machen. Dies ist natürlich völlig konträr zur allgemeinen Meinung. Viele glauben, dass man dem Aufschieber nur etwas Druck machen muss, dass man ihm oder ihr nur die häufig drastischen Konsequenzen klarmachen muss und schon läuft wieder alles "in geordneten Bahnen". Aber abhängig von den Ursachen der Prokrastination kann dies genau den gegenteiligen Effekt haben. Ähnlich wie bei der Posttraumatischen Belastungsstörung2 (PTBS) kann eine falsche Auseinandersetzung mit den Symptomen, dann zu einer Verstärkung der Symptome oder im schlimmsten Fall zu einer ernsten Krise führen.

**Konsequenzen der Aufschieberei**

Die Konsequenzen des Aufschieberei können sowohl im persönlichen als auch im beruflichen bzw. schulischen Umfeld liegen.

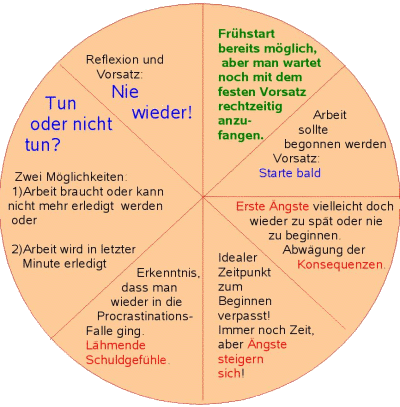
* **verpasste Chancen**:  
  Man verpasst z.B. den Anmeldetermin für eine wichtige Prüfung oder das Einreichen von Bewerbungsunterlagen. Man meldet sich zu spät auf eine Kleinanzeige für eine freie Wohnung, ein Verkaufsgesuch für ein Auto usw.   
  Die Konsequenzen in obigen Fällen sind offensichtlich
* **Ansehensverlust**:  
  Durch verpasste Deadlines, nicht eingelöste Versprechen usw. erleidet man einen unter Umständen irreparablen Vertrauensverlust bei seinen Mitmenschen.
* **Karriereknick**
* **Finanzielle Nachteile**  
  Zu späte Buchung eines Fluges, dadurch erhöhter Preis; hohe Mahngebühren für verpasste Zahlungstermine bei Finanzamt etc.  
  Im schlimmsten Fall drohen Zahlungsunfähigkeit, wenn die Prokrastination zu Jobverlust oder Auftragsrückgängen bei Selbständigen geführt hat.
* **Gesundheitliche Probleme**:  
  Der notwendige Zahnarztbesuch wird unnötig lange verschleppt und in Folge davon, kann ein Zahn oder gar mehrere nicht mehr gerettet werden. Weitaus schlimmer ist sicherlich, wenn mögliche Symptome von schwereren Erkrankungen ignoriert und ein notwendiger Arztbesuch aufgeschoben wird.
* **Depressionen**:  
  Im Anfang der Prokrastination steht meist eine leichte Unzufriedenheit, die sich langsam steigert und im schlimmsten Fall in eine schwere Depression münden kann. Aber auch Realitätsverluste sind möglich, d.h. Betroffene filtern die Realität so, dass Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und Reaktionen der Umwelt nicht mehr sichtbar sind.  
  Beide Konsequenzen sind wissenschaftlich bisher nur sehr unzureichend untersucht worden.
* **Isolation**:  
  persönliche Isolation nach Jobverlust, Verlust des Partners oder nach der Scheidung.

**Behandlung der Prokrastination**

Die Behandlung der Prokrastination gestaltet sich in vielen Fällen als sehr schwierig, ähnlich problematisch wie eine Depression. Professor Ferrari von der De Paul Universität in Chicago sagte in einem Interview mit der Psychology Today: "Telling someone who procrastinates to buy a weekly planner is like telling someone with chronic depression to just cheer up," (Jemandem der auschiebt zu sagen, dass er sich einen Wochenplaner kaufen soll, ist wie wie einem chronisch Depressiven zu sagen, er solle fröhlich sein). (Psychology Today, 23 August 2003)   
  
Es gibt wohl kaum einen Menschen, der nicht in irgendeiner Form von der Aufschieberei betroffen ist. Das Aufschieben scheint eine angeborene Eigenschaft zu sein. Jeder schiebt irgendwann Aufgaben vor sich her. In vielen harmlosen Fällen lässt sich das Problem des Aufschiebens durch Selbstanalyse und Bewusstwerdung der Zusammenhänge und darauffolgende konsequente Selbstdisziplin lösen. Leider gibt es aber auch viele extreme Fälle der Prokrastination: So z.B., wenn z.B. dieses Verhalten ernste Probleme im zwischenmenschlichen oder finanziellen Bereich entstehen, in denen ohne professionelle Hilfe eine Besserung sehr unwahrscheinlich, wenn nicht gar unmöglich ist. Psychologische Beratungsstellen helfen bei der weitergehenden Beratung. Wenn sich Ängste und Depressionen einstellen, übernehmen die meisten Krankenkassen die Kosten für eine Psychotherapie.

**Kreislauf oder Teufelskreis der Prokrastination**

Die Prokrastination durchläuft typischerweise immer wieder die gleichen Phasen.

**1. Phase**

Der Prokrastinator hat am Anfang, also kurz nachdem er zu seiner Aufgabe gekommen ist, ein gutes Gefühl, dass er diesmal alles innerhalb des vorgegebenen Zeitrahmens und systematisch erledigen kann und wird. Je nach Vorgeschichte können aber auch schon in dieser Phase erste Unsicherheiten auftauche, ob es vielleicht doch Probleme geben könnte. Die Aufgabe kann sowohl eine von ihm selbst gestellte sein, z.B. Garten herrichten, Keller aufräumen, usw.  oder eine von extern erteilte, also z.B. vom Chef oder einer Behörde

**2. Phase (Chance)**

Jetzt wäre die Chance mit der Arbeit frühzeitig zu beginnen, aber auch objektiv gesehen kann man noch warten. Allerdings wäre es jetzt ein sicherer Zeitpunkt, um gegebenfalls spätere nicht selbst zu verantwortende Hinderungsgründe abzupuffern. Der Prokrastinator beschließt jedoch noch zu warten, aber mit der festen Absicht, bald zu beginnen.

**3. Phase (Erste Ängste)**

Der Prokrastinator hat zwar schon einige Zeit verstreichen lassen, aber er hat noch nichts verloren. Dennoch stellen sich Vorahnungen ein, die ihm Angst machen, dass er es wieder verschleppen könnte, dass es ihm wieder so gehen könnte, wie all die Male vorher.

**4. Phase (Der ideale Zeitpunkt verpasst)**

Der ideale Einstiegszeitpunkt ist bereits verpasst, aber der Prokrastinator klammert sich an die Hoffnung, dass noch alles im Plan laufen könnte. Die Beurteilung ist auch nicht völlig falsch, denn wenn er nicht zu Prokrastination neigte, wäre noch genügend Zeit, wenn er sich entsprechend anstrengen würde. Aber er zweifelt daran, ob er zu dieser Leistung fähig sein kann und schiebt weiter von Zweifeln geplagt auf!

**5. Phase (Die Falle schnappt zu)**

Der Prokrastinator spürt, dass er den Boden unter den Füßen verliert. Er sieht ein, dass die Chancen nur noch gering sind, das Projekt zu einem pünktlichen und korrekten Ende zu bringen. Gleichzeitig stellen sich Schuldgefühle ein, die ihn zusätzlich lähmen und ihn an der Arbeit hindern.

**6. Phase (Finale Entscheidung)**

Die endgültige Entscheidung steht nun an. Entweder muss er das Projekt ganz aufgeben und damit sich und gegebenenfalls auch anderen sein Scheitern eingestehen, oder er muss in einem letzten Kraftakt versuchen so viel zu retten, wie noch zu retten ist. Auf jeden Fall wird die Zeit nicht mehr reichen, zu einem zufriedenstellenden Resultat zu kommen.

**7. Phase (Reue)**

Unabhängig davon, ob es gerade so noch geklappt hatte, mit großen Abstrichen funktionierte oder ob das Projekt durch die Verschleppung scheiterte, stellt sich nun tiefempfundene Reue ein, gepaart mit dem ernstgemeinten Vorsatz es nie mehr soweit kommen zu lassen. Aber beim erfahrenen Prokrastinator melden sich schon erste Vorahnungen, dass es auch beim nächsten Mal mit großer Wahrscheinlichkeit wieder so ablaufen wird.

1Strub, R. L. (1989). Frontal lobe syndrome in a patient with bilateral globus pallidus lesions. *Archives of Neurology, 46,* 1024-1027.   
2Die Posttraumatische Belastungsstörung PTBS (im englischen Sprachraum als PTSD, Post Traumatic Stress Disorder, bekannt und besonders nach dem Vietnam-Krieg intensiv untersucht)  stellt eine mögliche Reaktion als Folge eines oder mehrerer traumatischer Ereignisse *dar (so z.B. körperliche Gewalt, sexuelle Übergriffe gegen den eigenen Willen unter Gewaltandrohung bzw. anwendung, Vergewaltigung, sexueller Missbrauch in der Kindheit, Krieg, Geiselnahmen, Unfälle, Naturkatastrophen etc.)  
Diese Ereignisse können sowohl selbst (z.B. Vergewaltigungsopfer) aber auch an anderen Personen (als hilf- und machtloser Zuschauer) erlebt werden.* die an der eigenen Person, aber auch an fremden Personen erlebt werden können. Personen mit  PTBS zeigen häufig grundlegende Störungen und Erschütterungen ihres Selbstverständnisses und ihres Sozial- und Weltverständnisses.  
3 Knaus, William, J., Do it not!:break the procrastination habit, Rev. ed., ISBN 0-471-17399-1, 1997

**Literatur:**

* Wayne Froggatt: A Brief Introduction to Rational Emotive Behaviour Therapy, 3rd Edition, Feb. 2005
* Ellis, Albert & Knaus, William, J.: Overcoming Procrastination, New American Library, 1977
* William J. Knaus: Do it now!, John Wiley & Sons
* Jane B. Burka & Lenora M. Yuen: Procrastination, Why you do it, What to do about it, 1983, Addison Wesley
* Don Bannister & Fay Fransella: Inquiring Man: The Psychology of Personal Constructs, 3rd Edition, Croom Helm Ltd.

***Selbsttest:***

***https://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/Angebote\_Test.html***