



Prokrastination



Das Schwerpunktthema dieser Ausgabe lautet „Kontroversen in der Kieferorthopädie“ und es darf damit gerechnet werden, dass manch ein Artikel daraus auf kontroverse Resonanz bei den Lesern stoßen wird. Mir ging es bei der Lektüre der Manuskripte an manchen Stellen auch so, und nicht zuletzt deshalb schiebe ich seit Tagen, gefühlten Wochen, das Schreiben des Editorials für diese Ausgabe der „Kieferorthopädie“ vor mir her.

Gibt es einen Fachbegriff und theoretische Erklärungen für ein solches Aufschiebeverhalten?

Ja, laut Duden kann man in diesem Zusammenhang von Prokrastination sprechen. Dies wird definiert als: das Verschieben, Aufschieben von anstehenden Aufgaben, Tätigkeiten. Laut Wikipedia ist Prokrastination „das Verhalten, als notwendig, aber unangenehm empfundene Arbeiten immer wieder zu verschieben, anstatt sie zu erledigen“¹.

Ursache: In einem Artikel der Süddeutschen Zeitung wird die Motivation als entscheidende Ursache des Aufschiebens verantwortlich gemacht². Diese hängt von drei Faktoren ab:

- Positive Erwartungen: Je mehr wir daran zweifeln, dass uns die Aufgabe gelingt, desto eher schieben wir sie auf.
- Wie viel ist uns das Ergebnis persönlich wert?
- Die Zeitspanne zwischen dem Anfang einer Tätigkeit und ihrem Erfolg: Je schneller wir Ergebnisse sehen, desto leichter fällt es uns, anzufangen.

Bei mir trifft in Bezug auf die „Kieferorthopädie“ am ehesten Punkt 1 zu. Oft muss ich versuchen, meinen Respekt und meine Wertschätzung gegenüber den Autoren und Redaktionsmitarbeitern mit der Kritik der Leser oder Gutachter in Einklang zu bringen, was zeitweise frustriert endet.

Therapie: „Prokrastination gilt nicht als psychische Erkrankung. Dementsprechend gibt es bisher kaum systematische Behandlungsansätze, die auf die Behandlung einer isolierten Aufschiebesymptomatik abzielen“¹.

Konsequenzen: In der Rechtssprache wird für prokrastinierendes Verhalten der Begriff „Bummelei“ verwendet, „um übertrieben langsames Arbeiten eines Arbeitnehmers zu bezeichnen. Bummelei im rechtssprachlichen Sinn kann ein Grund für eine sogenannte Abmahnung durch den Arbeitgeber sein“¹.

Reaktion: Als ich diese Konsequenz las, hatte ich urplötzlich die ausreichende Motivation, dieses Editorial innerhalb kürzester Zeit zu vollenden, um der Abmahnung durch den Quintessenz-Verlag zu entgehen.

Somit geht mit Kontroversen und etwas Prokrastination ein weiteres Jahr der „Kieferorthopädie“ zu Ende und ich freue mich bereits auf ein Weiteres, für das ich hoch motiviert und zuversichtlich bin, mein Aufschiebeverhalten in den Griff zu bekommen!

Ihr

Dr. Björn Ludwig

■ Literatur

1. <https://de.wikipedia.org/wiki/Aufschieben>, aufgerufen am 2.12.2015.
2. <http://jetzt.sueddeutsche.de/texte/anzeigen/525899/Prokrastination-wie-kriege-ich-sie-in-den-Griff>, aufgerufen am 2.12.2015.