

Präkristation und Prokrastination

Es gibt Menschen, die ihre Aufgaben am liebsten bis kurz vor knapp aufschieben – und es gibt solche, die zwanghaft alles auf der Stelle erledigen. Nicht nur die Prokrastination, sondern auch ihr Gegenteil, die sogenannte Präkristation, hat ihre Tücken.

Wer häufig To-do-Listen schreibt, kennt folgende Situation aus seinem Alltag: Bevor man auch nur eine Aufgabe abgehakt hat, sind bereits wieder zwei neue dazugekommen. Anders formuliert: Wir können unsere Arbeit noch so schnell erledigen, es wird immer etwas Wichtiges oder Dringendes zu tun geben, was unter keinen Umständen warten kann.

Nun gibt es zwei Extreme, wie man auf dieses Problem reagieren kann: die Lösung bis zum wirklich allerletzten Moment aufschieben oder einfach mal wild drauf loslegen. Kleiner Tipp am Rande: Sowohl Prokrastination als auch Präkristation führen zu mehr Stress.

Was ist Prokrastination überhaupt genau?

Prokrastination, auch bekannt als Aufschieberitis, führt zu einem kurzweiligen guten Gefühl, indem unangenehme Aufgaben auf später verschoben werden. Ganz nach dem Motto: Vielleicht erledigt sich das Problem von alleine. Personen, die zum Prokrastinieren neigen, nutzen jede sich bietende Gelegenheit, ihre Arbeit an einem Thema zu unterbrechen. Um in unserem Beispiel vom Anfang zu bleiben: Statt auch nur einen Punkt auf der Liste anzupacken, checken sie auf dem Smartphone lieber fünfmal ihre Nachrichten oder schauen nach, was noch so im Kühlschrank ist.

Am Ende dauert es ewig, bis eine Aufgabe erledigt ist. Bis dahin plagt sie ein schlechtes Gewissen, sie sind durchgängig gestresst. An einen Flow-Zustand, in dem einem alles leicht von der Hand geht und die Zeit wie im Flug zu vergehen scheint, ist nicht zu denken.

Und wann spricht man von Präkristation?

Es gibt aber auch genau das Gegenteil: Manche Menschen scheint es regelrecht anzuspornen, wenn sie eine lange Liste innerhalb eines kurzen Zeitfensters abarbeiten sollen. Mehr noch, sie können es kaum erwarten, bis es endlich losgeht.

Was auf den ersten Blick nach hoher Motivation und Produktivität klingt, hat bei näherem Hinsehen eine Kehrseite. Viele Betroffene stürzen sich nämlich auf die erste Aufgabe – und denken vor lauter Euphorie nicht darüber nach, welche Aufgabe auf der Liste Priorität hat. Anders formuliert: Wer unter dem Drang, alles sofort zu erledigen, leidet, nimmt seine Aufgaben zwar in Rekordtempo in Angriff, erzielt dabei aber nicht zwingend die besten Ergebnisse. Dieser – teilweise kopflose – Aktionismus hat einen Namen: Präkristation.

Nicht nur übertriebene Anstrengungen, sondern auch unnötige Risiken können mit der Entscheidung für ein Sofort-Erledigen von Aufgaben einhergehen. Wer permanent den Turbo einlegt, kann einfach nicht mehr jede Entscheidung wohlüberlegt treffen und tendiert dazu, sich zu übernehmen. Auf Dauer kann einen dieses Verhalten ausbrennen.