



## Leiden wir an „Aufschieberitis“? Gedanken zum „Weltbummeltag“ ...

19. Juni 2018 Health

Wir alle verschwenden Zeit auf der Arbeit, manchmal absichtlich, manchmal nicht. Weil am 19. Juni Weltbummeltag ist, wollte Viking, der führende Lieferant für Ihren gesamten Bürobedarf, herausfinden, wie viel Zeit und Geld durch das Prokrastinieren verloren geht. Deshalb wurde im Mai unter österreichischen Angestellten eine Umfrage zum Thema „Aufschieben“ gestartet.

Die Ergebnisse im Überblick:

- 56% der Befragten geben an, dass sie am liebsten mit Kollegen tratschen, als Aufgaben nachzugehen
- Jeder Dritte prokrastiniert, um unangenehme oder schwierige Aufgaben vor sich herzuschieben
- 56% schaffen es durch Konzentration das verlorene Arbeitspensum während der Arbeitszeit nachzuholen
- 65% der Aufschieber wurden noch nie beim prokrastinieren erwischt
- Pro Jahr verdienen Arbeitnehmer in ganz Österreich 58,4 Mio. Euro durch Prokrastination

Wer kennt es nicht... eigentlich hat man so viel zu tun und um alle Fristen einzuhalten, dürfte man so gut wie gar nicht weg vom Schreibtisch.

Aber bevor es richtig losgehen kann, muss erst mal schnell Kaffee gekocht werden und dann muss der Schreibtisch aufgeräumt werden, denn wer kann sich bei so viel Zettelwirtschaft schon auf das Wesentliche konzentrieren? Da es ja auch ein Montag ist, wäre es unhöflich den Kollegen nicht nach seinem Wochenende zu fragen... Manchmal kann es ganz schön viel Überwindung kosten sich einfach an einige Aufgaben zu setzen und diese mit voller Konzentration anzugehen. Aber: Viele Ablenkungen sind erwünscht, da ein kurzer Tratsch in der Büroküche viel angenehmer ist, als die Aufgabe, vor der man sich drückt.

Die Online-Umfrage lief im Zeitraum vom 04.-16. Mai auf Facebook. Insgesamt nahmen 142 österreichische ArbeitnehmerInnen teil, um herauszufinden wie und weswegen österreichische Angestellte eigentlich prokrastinieren.

Die Top drei Lieblingsmethoden der Österreicher sind:

- Mit Kollegen tratschen
- Social media und Online browsen
- Toilettenpause

Bei der Frage „Aus welchen Gründen schieben Sie Aufgaben auf?“, unterscheiden sich männliche Angestellte von ihren weiblichen Kollegen. 28% männlicher Mitarbeiter prokrastinieren, weil sie „genug Zeit haben“ oder sogar „gelangweilt sind“. Es könnte darauf hinweisen, dass eine Gruppe von Mitarbeitern eher prokrastiniert, wenn Sie unterfordert sind. 17% der Frauen hingegen gaben an, dass sie prokrastinieren, weil sie eine unangenehme oder schwierige Aufgabe vor sich herschieben. Dieser Grund kam bei männlichen Kollegen erst an den dritten Platz.

Oft hört man den ein oder anderen sagen „Ich arbeite einfach besser unter Druck.“ Was steckt jedoch dahinter? „Aus der Luftfahrt weiß man, dass Menschen unter Druck mehr Fehler machen. Man kann dies auch auf den Druck in einer Firma übertragen. Wenn Zeitknappheit herrscht und der Stresspegel erhöht ist, ist der Leistungszustand nicht optimal. Das ist heutzutage ein großes Problem. Durch die vielen Aufgaben und die erhöhte Taktung, die durch die Digitalisierung entstanden ist, führt dazu, dass viel unter Druck gearbeitet wird und da steigt auch die Fehlerrate. Ein erhöhter Aufwand entsteht durch zusätzliche Qualitätskontrollen und Menschen sind zusätzlich auch unzufrieden mit ihrer eigenen Leistung – unter Druck arbeiten ist wirklich eine Ausrede, weil man selbst vorher nicht in die Gänge kommt oder die Arbeitsüberlastung zu hoch ist.“ findet Motivationsexperte Thomas Schlechter, denn „viele haben nicht gelernt wie sie sich selbst managen können.“

**Es wird** wird in der Arbeitswoche auch ein klarer Trenderkennbar; 17% prokrastinieren montags am meisten, gefolgt von einigen produktiven Arbeitstagen und freitags schiebt etwa jeder zehnte Angestellte freitags mehr Arbeit auf als an den anderen Tagen. Überraschend findet unser Motivationsexperte dieses nicht, denn „der Montag ist ein schwieriger Tag, da die meisten aus dem Rhythmus rauskommen. Wenn man länger wach bleibt, mehr schläft, mehr isst und vielleicht noch Alkohol trinkt, dann führt es dazu, dass der Montag eine Eingewöhnungsphase ist, in die Arbeitszeit.“ Schlechter rät, dass man einem trägen Montag entgegensteuern kann, indem man „den eigenen Lebensrhythmus entsprechen aufrechterhält. Das führt auch dazu, dass man sich wohler fühlt. Unser ganzes Leben ist auf einen Rhythmus aufgebaut und wenn man diesen beibehält beeinflusst es unser Wohlbefinden und man ist motivierter.“ Falls man am Wochenende doch etwas länger schläft als geplant, gibt es eine Reihe an Mentaltechniken, mit denen man sich motivieren kann.

**Prokrastination wird oft nicht ernst genommen, es kann aber zum Verhängnis werden**, wenn Aufgaben nicht erledigt werden. Daher gibt auch mehr als die Hälfte der befragten Arbeitnehmer an, sich in der Arbeitszeit zu konzentrieren um alle Aufgaben ganz regulär zu erledigen, und nicht nacharbeiten zu müssen. Allerdings gaben auch 15% der Befragten an, nach der Arbeit länger zu bleiben, um Aufgaben nachzuholen. Dabei ist wieder ein Unterscheid zwischen Männern und Frauen ans Tageslicht getreten, denn jeder zehnte männliche Kollege holt die verlorene Zeit nicht auf. Frauen sind anscheinend etwas gewissenhafter, denn nur 6% der Frauen gaben an Zeit nicht nachzuholen.

**Bei einem Durchschnittsgehalt von 2.360 € pro Monat und einer 40 Stunden Woche gerechnet ergibt unsere Rechnung, dass ein Arbeitnehmer pro Monat etwa 331 € durch prokrastinieren verdient. Aufgerechnet auf das ganze Land, sind das etwa 58.378.392,9€ die Arbeitgeber für das Prokrastinieren ihrer Mitarbeiter zahlen. Spätestens bei dieser Zahl, sollten sich Arbeitgeber fragen, was sie selbst, die Führungskräfte gegen Prokrastination und für mehr Motivation tun können.**

Meistens hält sich Prokrastination in einem gesunden Rahmen und es gibt genügend Studien, die darauf hinweisen, dass süße Katzenvideos die Produktivität steigern können, solange für die Betroffenen und das Unternehmen keine negativen Konsequenzen entstehen. Wir möchten allen die Möglichkeit geben selber herauszufinden wie viel man eigentlich für die eigene Aufschieberitis während der Arbeitszeit bezahlt wird.

Ergänzend ein Experten-INTERVIEW mit Mag. Veronika Jakl, Arbeitspsychologin und Expertin für psychische Belastungen

#### Was sind die Gründe für Prokrastinieren?

Das kann sehr unterschiedlich sein! Es können organisatorische Gründe sein. Zum Beispiel sind die Ziele in einem Projekt nicht ganz klar. Dann hab ich bei jedem Arbeitsschritt das dumpfe Gefühl, dass sich das später als unnötige Arbeit herausstellen könnte. Oder es gibt zu viele Dinge gleichzeitig zu tun. Dann erledigen viele Menschen das Dringlichste zuerst, wo die Deadline bald abläuft. Und sie schieben Wichtiges auf, was „nur“ langfristig wichtiger wäre. Oder es sind persönliche Gründe. Wenn ich mir eine Aufgabe nicht zutraue, dann hab ich vorher schon Angst zu beginnen und schiebe das offiziell auf irgendeinen anderen Grund wie „fehlende Unterlagen“. Und wenn ich innerlich eigentlich sogar schon gekündigt habe, dann bin ich auch nicht mehr motiviert Aufgaben gut zu Ende zu bringen.

#### Können Sie Tipps geben, wie man selbst das Prokrastinieren reduziert?

Ich kenne das ja von mir selbst: diese Unlust gerade jetzt bestimmte Dinge zu tun. Ich versuche dann in mich reinzuhören und mir klar zu werden, warum das so ein Problem darstellt. Manchmal heißt das, sich auch einzugestehen, dass man bestimmte Aufgaben nicht gerne macht, weil sie nicht zum „Kern-Job“ gehören. Dann muss ich überlegen, ob ich das irgendwie delegieren oder loswerden kann. Wenn das nicht möglich ist weil ich zum Beispiel einen unangenehmen Anruf machen muss, dann schließe ich einen Pakt mit mir selbst und gönne mir nach Erledigung beispielsweise eine leckere Schokolade.

#### Wie können Führungskräfte helfen, um Mitarbeiter zu motivieren und dem prokrastinieren entgegenzuwirken?

Führungskräfte sind ein Schlüsselfaktor für motivierende Arbeitsbedingungen! Und die ganzen organisatorischen Hindernisse zu entfernen ist Führungsverantwortung. Also: Klare Ziele setzen, Aufgaben gemeinsam mit dem Team priorisieren, Terminkollisionen vermeiden. Aber ich muss meine MitarbeiterInnen auch gut kennen und Ihnen die passenden Aufgaben geben. Wenn ich sie über- oder unterfordere brauche ich mich nicht wundern, wenn das Ergebnis nicht optimal ist.

[w.apjakl.at](http://www.apjakl.at), <http://www.apjakl.at/index.php/kostenlos>

Und wie sieht es bei Ihnen aus? Mehr hier: <https://blog.vikingdirekt.at/prokrastination-am-arbeitsplatz/>

Grafik/Quelle: VIKING

Arbeitszeit

Motivationsexperte

Prokrastination

prokrastinieren

Weltbummeltag