

Zuger Zeitung, 17.12.12

## Der letzte Drücker

Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.» Dieses oder ein ähnliches Sprichwort haben wohl alle schon einmal gehört. Wenn man ständig alles aufschiebt oder prokrastiniert,



Daniele Catarci  
(17), Baar

wie es die Experten nennen, sammeln sich die Aufgaben, und je näher die Deadline rückt, desto größer ist der Stress. Ich selbst bin ein hoffnungsloser Prokrastinierer, und auch das Schreiben dieses Textes habe ich bis zum letzten Moment aufgeschoben. Aber ich bin nicht der Einzige mit diesem Laster. Besonders unter Schülern ist das eine beliebte Wettkampfdisziplin. Wer am spätesten beginnt, für eine Prüfung zu lernen und dabei trotzdem eine gute Note erzielt, gewinnt.

## U20

Aber woher kommt das? Dazu gibt es verschiedene Theorien. Wenn beispielsweise die Leistung doch nicht stimmt, kann man sich immer noch einreden, dass es besser geworden wäre, wenn man früher mit lernen angefangen hätte. Dies muss nicht unbedingt sein, stärkt aber das Selbstvertrauen. Es gibt aber auch Leute, die den Druck brauchen und erst wenige Stunden vor der Deadline richtig kreativ und produktiv werden, dann dafür tage- und nachtelang am Stück - wenn es sein muss. Aber auch Versagensängste oder Perfektionismus können Grund fürs Aufschieben sein. Wenn alles perfekt sein muss, fällt einem meist schon der Anfang schwer.

Prokrastinieren hat nicht nur Schattenseiten. Im Gegenteil, es liegt in unserer Natur, Dinge aufzuschieben. Warum sich für etwas anstrengen, was in unbekannter Zukunft liegt? Ich würde es ja sowieso nicht als Aufschieben, sondern als taktisches Abwarten bezeichnen. Man muss die Arbeiten einteilen können. Um effizient zu arbeiten, muss man auch etwas um ein paar Tage verschieben können, um sich auf etwas anderes zu konzentrieren. Außerdem kann man eine Aufgabe zu einem späteren Zeitpunkt vielleicht sogar besser erledigen. Die Kunst ist es, diesen Zeitpunkt zu erwischen. Und wenn es einmal zu viel wird, kommt man um eine To-do-Liste wohl nicht herum. So, nun kann ich mich um das Nächste kümmern - obwohl, das hat ja noch Zeit ...