Arbeitsblatt für den ersten Schritt: Erwachsene und Kinder

Veröffentlicht: 2026-10-25

Fünf Minuten sind ein freiwilliger Startversuch, keine allgemeingültige psychologische Regel. Ein Erwachsener hilft einem Kind, einen klaren Schritt zu wählen; der Versuch darf kürzer sein. Vereinbart, dass danach eine Pause möglich ist, und entscheidet über die Fortsetzung. Die Tabelle enthält ein ausgefülltes Beispiel und Platz für die eigene Aufgabe. Notiere anschließend Hilfe und Hindernis. Eigene Merksätze: „Ein Entwurf gibt mir etwas zum Überarbeiten“; „Der Anfang darf kleiner sein als gedacht“. Sie stammen nicht von berühmten Personen.

Name / Projekt: _____

Fülle die leeren Zeilen mit eigenen Beispielen aus.

Prokrastination und das Aufschieben der Schlafenszeit

Prokrastination heißt, eine beabsichtigte Handlung aufzuschieben, obwohl man Nachteile erwartet. Eine Verschiebung zugunsten einer dringenderen Pflicht ist etwas anderes. Für Kinder: „Ich wollte mit den Hausaufgaben anfangen, wähle aber immer etwas anderes und schaffe es später schwerer.“ Das beschreibt Verhalten, keine Diagnose oder nachgewiesene Störung. Beeinträchtigen die Schwierigkeiten regelmäßig Schule, Arbeit oder Schlaf, sollte die Ursache mit einer geeigneten Fachperson besprochen werden.

Das Aufschieben der Schlafenszeit bedeutet, ohne hindernden äußeren Grund später als selbst geplant ins Bett zu gehen. Beispiel: Du wolltest den Nachrichtenstrom um 22:30 schließen, scrollst aber weiter. Im Bett nicht einschlafen zu können ist eine andere Frage. Notiere den geplanten Bildschirmabschluss, das Hindernis und eine Änderung für morgen. Gleiche das nicht durch Schlafentzug aus.

Eigene Selbstprüfung ohne diagnostische Skala: Antworte mit Ja oder Nein. Wollte ich anfangen? Verschob ich ohne wichtigeren Grund? Erwartete ich Nachteile durch die Verzögerung? Wiederholte es sich? Dreimal Ja zu Beginn legt nahe, einen Vorfall mit dem Arbeitsblatt zu prüfen. Die vierte Antwort hilft, über eine Beobachtungswoche zu entscheiden. Daraus folgt weder eine Störung noch deren Schwere.

Perfektionismus, Prokrastination und Forschung

Perfektionismus und Prokrastination sind unterschiedliche Begriffe. Hohe Ansprüche können Arbeit anstoßen; Fehlerangst kann die Vorbereitung verlängern. Prüfe ein konkretes Beispiel: „Ich halte meinen Entwurf zurück, um jede Kritik zu vermeiden.“ Definiere ein Minimum: Zielgruppe, Kernaussage und drei Fakten. Plane danach einen eigenen Prüfdurchgang.

In einer neunmonatigen Studie mit 183 angehenden Lehrkräften variierte der Zusammenhang von perfektionistischem Streben und Wohlbefinden mit Aufschieben und Situation. Bei 255 Medizin- und Zahnmedizinstudierenden hing Ängstlichkeit mit Prokrastination zusammen; Perfektionismuskomponenten sagten sie nicht voraus. Das belegt keine Ursache oder individuelle Diagnose. Psychische Belastung ist nicht einfach ein Charakterfehler, und ein Arbeitsblatt ersetzt keine fachliche Unterstützung.

Arbeitsblatt für den ersten Schritt: Erwachsene und Kinder

Fünf Minuten sind ein freiwilliger Startversuch, keine allgemeingültige psychologische Regel. Ein Erwachsener hilft einem Kind, einen klaren Schritt zu wählen; der Versuch darf kürzer sein. Vereinbart, dass danach eine Pause möglich ist, und entscheidet über die Fortsetzung. Die Tabelle enthält ein ausgefülltes Beispiel und Platz für die eigene Aufgabe. Notiere anschließend Hilfe und Hindernis. Eigene Merksätze: „Ein Entwurf gibt mir etwas zum Überarbeiten“; „Der Anfang darf kleiner sein als gedacht“. Sie stammen nicht von berühmten Personen.

Feld	Beispiel	Deine Variante
Aufgabe	Einen Vortrag vorbereiten	
Erste Handlung	Datei öffnen und eine Kernaussage schreiben	
Versuch und Bedingungen	Fünf Minuten nach dem Mittagessen, Handy beiseite	
Nächster Schritt	Ein Beispiel ergänzen oder Fortsetzung einplanen	

Quellen

- mcgraw.princeton.edu
  https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/feeling-burnt-out-or-depleted-procrastinating-break-avoidance-cycle
- Kroese et al. 2014: bedtime procrastination
  https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2014.00611/full
- Lischetzke et al.: perfectionistic strivings and procrastination
  https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12053826/
- Medical and dental student cross-sectional study
  https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10893630/