



Westfälische Wilhelms-Universität
Münster

"Aber morgen fang' ich wirklich an!"

– Zusammenfassung zweier Studien zu
Prokrastination bei Studierenden –
Inga Opitz & Julia Patzelt

In welchem Rahmen fanden diese Untersuchungen statt?

Am Psychologischen Institut I (Lehrstuhl für Klinische Psychologie) der Westfälischen Wilhelms-Universität gab es ein Projekt von vier Diplomandinnen, die sich mit dem Thema Prokrastination (=Aufschiebeverhalten) beschäftigten. Betreut wurde es von Herrn Prof. Dr. F. Rist und Frau Dipl.-Psych. M. Engberding.

Bei zwei Diplomarbeiten stand die Frage im Mittelpunkt, womit Prokrastination zusammenhängt. Für die Beantwortung dieser Frage wurden Münsteraner Studierende gebeten, einen Online-Fragebogen auszufüllen. Mit Hilfe statistischer Analysen konnte dann überprüft werden, welche Phänomene oft mit Prokrastination gemeinsam auftreten. Darum wird es im Folgenden gehen.

Im Rahmen der beiden anderen Arbeiten wurden zwei Trainingsbausteine entwickelt, durchgeführt und evaluiert, die gegen das Aufschieben von Lern- und Arbeitstätigkeiten eingesetzt werden können.

Was ist der theoretische Hintergrund?

Was ist Prokrastination?

Als Prokrastination bezeichnet man das Aufschieben von Tätigkeiten, die erledigt werden müssten. Dabei meint "Aufschieben", dass man entweder gar nicht mit der Bearbeitung einer Aufgabe anfängt (verzögertes Beginnen) oder sie immer wieder unterbricht (verzögerte Beendigung). Man hat sich also etwas vorgenommen bzw. weiß, dass eine Aufgabe erledigt werden müsste und tut dies dann nicht, weil man z.B. andere Aktivitäten vorzieht.

Prokrastination stellt sich als ein komplexes und häufig chronisches Verhaltensmuster dar, zu dem bestimmte Gefühle (z.B. depressive Verstimmungen, Angst), Gedanken (irrationale Gedanken wie z.B. "Ach, das geht ja ganz schnell, das mache ich heute Abend noch eben") und Verhaltensweisen (z.B. Unpünktlichkeit) gehören.

Häufig sind unangenehme Aufgaben und Verpflichtungen davon betroffen. Im alltäglichen Leben können das lästige Haushaltstätigkeiten wie z.B. Putzen sein oder aber der längst fällige Besuch beim Zahnarzt oder das Bezahlen von Rechnungen. Aufschieben kann aber auch weitreichende Entscheidungen in verschiedenen Lebensbereichen betreffen, wie Trennung, Umzug oder Berufswahl. Im akademischen Kontext werden beispielsweise das Lernen für Prüfungen, die Vorbereitung eines Referates, das Schreiben einer Hausarbeit

oder die Anmeldung zu Seminaren aufgeschoben. Um diese Arten von Aufschieben ging es in unserer Untersuchung.

Womit hängt Prokrastination zusammen?

Prokrastination kann mit verschiedenen Phänomenen (in der Psychologie als "Konstrukte" bezeichnet) zusammenhängen: geringes Studieninteresse, mangelnde Motivation, persönliche Ansprüche, Angst vor negativer Bewertung, Zweifel an den eigenen Fähigkeiten und viele mehr.

In unserer Untersuchung haben wir folgende Konstrukte herausgegriffen, um ihre Zusammenhänge mit Prokrastination zu betrachten:

- **Versagensangst:** Man fürchtet eine schlechte Leistung z.B. in einer Prüfung. Hier geht es um die Angst, eigene Erwartungen nicht zu erfüllen und vor sich selbst zu versagen.

- **Bewertungsangst:** Man fürchtet eine negative Bewertung durch andere. Dabei steht die Angst im Vordergrund, die Erwartungen anderer nicht zu erfüllen und möglicherweise öffentlich zu versagen.

Theorien zu Prokrastination und allgemeiner Angst gehen davon aus, dass die Angst zu versagen zu Aufschiebverhalten führt. Wird das Lernen umgangen, vermeidet man dadurch die mögliche Erkenntnis, der Aufgabe nicht gewachsen zu sein; dadurch nimmt die Angst (zumindest für den Moment) ab. Welche Angstkomponente während der Prüfungsvorbereitung eine größere Rolle spielt, Versagens- oder Bewertungsangst, wurde in unserer Studie untersucht.

- **Perfektionismus:** Hier interessieren zwei "Dimensionen" von Perfektionismus. Zum einen gibt es den so genannten selbstbezogenen Perfektionismus, d.h. man setzt sich selbst hohe Maßstäbe und ist stark motiviert perfekt zu sein. Die zweite Dimension ist der sozial vorgeschriebene Perfektionismus; das bedeutet, dass man die Erwartungen, die von wichtigen Mitmenschen an einen herangetragen werden, als unrealistisch hoch wahrnimmt.

Aus bisherigen Untersuchungen leitet sich die Erwartung ab, dass die erste Dimension schwach negativ, die zweite positiv mit Prokrastination zusammenhängt, d.h.: Je mehr selbstbezogener Perfektionismus, desto weniger Prokrastination (weil man aktiv und motiviert nach guter Leistung strebt); je mehr sozial vorgeschriebener Perfektionismus, desto mehr Prokrastination (man resigniert, weil Fehler eh nicht vermieden werden können).

- **Alltagsfehler:** Man begeht verschiedene kleine Wahrnehmungs-, Gedächtnis- oder Handlungsfehler, die nicht durch eine geringe Fähigkeit verursacht werden. So übersieht man z.B. Hinweisschilder auf der Straße, vergisst, was man in einem Laden einkaufen wollte oder stößt gegen andere Menschen.

Prokrastinierendes Verhalten kann auch das Produkt eines desorganisierten Denkens oder Vergessens sein. Deswegen wird ein positiver Zusammenhang zwischen Prokrastination und den Alltagsfehlern erwartet.

- **Depressivität:** Man ist niedergeschlagen, antriebslos, müde, hat vielleicht wenig Appetit oder leidet unter Schlafschwierigkeiten.

Depressivität kann sowohl Ursache als auch Begleit- oder Folgeerscheinung von Prokrastination sein: Man ist energielos und schiebt deswegen auf bzw. man ist niedergeschlagen und zweifelt an sich selber, weil man aufgeschoben hat. Es wird also ein positiver Zusammenhang zwischen Prokrastination und Depression erwartet.

Außerdem haben wir untersucht, welche **demographischen bzw. studienbezogenen Merkmale** einen Einfluss auf die Prokrastination haben (z.B. Alter, Geschlecht, Studienfach, Fachsemester usw.).

Ziel der Untersuchung war die genauere Betrachtung des Aufschiebeverhaltens und seiner Zusammenhänge zu anderen Merkmalen. Es ging hierbei nicht darum zu bestimmen, wie viele Münsteraner Studierende als "Aufschieber" zu bezeichnen sind.

Warum beschäftigen wir uns mit diesem Thema?

Prokrastination ist unter Studierenden sehr weit verbreitet: In bisherigen wissenschaftlichen Untersuchungen gaben etwa 20-70% der Studierenden an (je nach Art des Fragebogens) regelmäßig aufzuschieben. Dies ist unter anderem darin begründet, dass bei studentischen Aufgaben die Fristen häufig weit entfernt sind (z.B. eine große Prüfung ist erst in acht Wochen, man müsste aber jetzt schon anfangen zu lernen). Außerdem ist die Gefahr groß, durch andere Aktivitäten, die attraktiver sind als die universitären Aufgaben, abgelenkt zu werden.

Dieses Thema ist besonders auch deshalb relevant, weil Aufschieben häufig einhergeht mit einem verminderten Wohlbefinden, mit Angst oder Depression. Durch das Aufschieben einer Aufgabe bis kurz vor Ablauf der Frist kann es außerdem zu erheblichem Stress kommen.

Trotz der weiten Verbreitung und Relevanz gibt es allerdings bisher noch wenig Forschung dazu, besonders in Deutschland. Dies wollten wir mit unserer Untersuchung ändern!

Was muss man bei psychologischer Forschung beachten?

Betrachtet man in der psychologischen Forschung die Zusammenhänge verschiedener Konstrukte zu einem Zeitpunkt (wie in dieser Untersuchung geschehen), so sind zwei Aspekte zu beachten:

1. Man kann nur bedingt Kausalaussagen treffen, d.h. man weiß nicht, was Ursache, was Begleit- oder Folgeerscheinung ist. Für derartige Aussagen wären Erhebungen zu mehreren Messzeitpunkten notwendig.
2. Man trifft Aussagen zu Zusammenhängen in der untersuchten Gruppe; dadurch ist es nicht möglich, Rückschlüsse auf einzelne Individuen zu ziehen.

Wie sah der von uns eingesetzte Fragebogen aus?

Der Fragebogen bestand aus sieben Teilen, wobei diese als einzelne Fragebögen schon vorhanden waren. Im Folgenden wird jeweils der Titel, der Autor, das Thema, die Anzahl der Fragen bzw. Aussagen und eine Beispielaussage vorgestellt.

- APS = Aitken Procrastination Scale (Aitken, 1982; deutsch von Helmke & Schrader, 2000); misst **Trait-Prokrastination** (Aufschieben als allgemeine Gewohnheit und Persönlichkeitseigenschaft); Bsp.: "Selbst wenn ich weiß, dass eine Aufgabe unbedingt erledigt werden muss, kann ich mich nur schwer dazu durchringen, gleich damit anzufangen."

- APSI = Academic Procrastination State Inventory (Schouwenburg, 1995; deutsch von Helmke & Schrader, 2000); **State-Prokrastination** (aktuell aufschiebendes Verhalten in der vergangenen Woche); Bsp.: "Sie haben vorzeitig mit dem Lernen aufgehört, um sich mit angenehmeren Dingen zu beschäftigen."

- PHQ-D = Patient Health Questionnaire (Spitzer, Kroenke & Williams, 1999; deutsche Übersetzung von Löwe, Zipfel & Herzog, 2001); misst **Depressivität**; Bsp.: "Wie oft hatten Sie im Verlauf der letzten 2 Wochen wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten?"

- LHA = Subskala "Leistungshemmende Angst" des Fragebogens zur Erfassung des Leistungsmotivs (Modick, 1977); misst **Versagensangst**; Bsp.: "Wenn ich in eine schwierige Situation komme, fühle ich mich sehr unsicher."

- SANB = Fear of Negative Evaluation (Watson & Friend, 1969; deutsche Fassung von Vormbrock & Neuser, 1983); misst **Bewertungsangst**; Bsp.: "Ich bin beunruhigt darüber, welchen Eindruck ich auf andere mache."

- MPS = Multidimensional Perfectionism Scale (Hewitt & Flett, 1991; deutsche Fassung von Stöber, 2000); misst **selbstbezogenen und sozial vorgeschriebenen Perfektionismus**; Bsp.: "Ich setze mir selbst sehr hohe Maßstäbe." "Die Menschen um mich herum erwarten von mir, dass ich bei allem, was ich tue, Erfolg habe."

- CFQ = Cognitive Failures Questionnaire (Broadbent et al., 1982; deutsch von Dirscherl, Florin & Schwenkhagen, 1997); misst **Alltagsfehler**; Bsp.: "Stellen Sie fest, dass Sie vergessen haben, warum Sie von einer Stelle der Wohnung in eine andere gegangen sind?"

Wie haben wir die Daten gesammelt? - Rekrutierung

Da möglichst viele Münsteraner Studierende verschiedenster Fachbereiche und Semester die Gelegenheit haben sollten, von unserer Studie zu erfahren und teilzunehmen, war dieser Bogen auf unserer Homepage www.aufschieben.net für einige Wochen verfügbar.

Um diese Seite vielen bekannt zu machen, nahmen wir Kontakt zu Dozenten zahlreicher Fachbereiche der Universität auf, stellten ihnen unser Projekt vor und baten sie, dies auch in ihren Veranstaltungen tun zu dürfen. In Seminaren, Vorlesungen und in den Mensen verteilten wir Handzettel, auf denen unser Projekt und Teilnahmeanreize kurz vorgestellt wurden. Darin baten wir die Studierenden um ihre E-Mail-Adresse, damit wir ihnen die wichtigsten Informationen zu unserer Untersuchung und den Link zu unserer Homepage zusenden konnten. Nachdem sie den Fragebogen dann bearbeitet hatten, konnten sie ihn online anonym an uns zurücksenden und bei Interesse an der Verlosung ihre E-Mail-Adresse separat angeben.

Wer hat teilgenommen? - Stichprobe

Von 43.800 Studierenden der Universität Münster im Wintersemester 2002/2003 haben sich 939 (2,1% der Immatrikulierten) an unserer Untersuchung beteiligt, was für psychologische Untersuchungen enorm viel ist.
Allen, die zu diesem Erfolg beigetragen haben - vielen Dank!

Die Beteiligung bezogen auf die Geschlechter war nahezu gleich (50.3% Männer und 49.7% Frauen) mit einem Altersdurchschnitt von 23 Jahren und einem Semesterdurchschnitt von 5 Fachsemestern. Insgesamt haben sich Studierende aus 45 Fächern beteiligt. Aufgegliedert auf die verschiedenen Fakultäten ergibt sich die folgende Tabelle:

| Fakultät | Anzahl | Prozent |
|--|------------|------------|
| Evangelisch-Theologische Fakultät | 12 | 1,3 |
| Katholisch-Theologische Fakultät | 14 | 1,5 |
| Rechtswissenschaftliche Fakultät | 125 | 13,3 |
| Wirtschaftswissenschaftliche Fakultät | 302 | 32,2 |
| Medizinische Fakultät | 84 | 8,9 |
| Philosophische Fakultät | 202 | 21,5 |
| Mathematisch-Naturwissenschaftliche Fakultät | 194 | 20,7 |
| Sonstige (z.B. Interdisziplinäre Studiengänge) | 6 | 0,6 |
| Gesamt | 939 | 100 |

Was ist rausgekommen? - Ergebnisse

Zunächst seien hier die wichtigsten Ergebnisse knapp dargestellt. Dabei sollte beachtet werden, dass diese in erster Linie für die untersuchte Münsteraner Stichprobe gelten und nicht ohne weiteres verallgemeinert werden können. Außerdem berücksichtigt diese Zusammenfassung nicht die statistische Größe der gefundenen Effekte.

Ausführlichere Darstellungen der Ergebnisse und der statistischen Analysen finden sich nach dem grünen Kasten.

I. Wer schiebt auf?

Aufschieber...

1. ...sind häufiger Männer als Frauen
2. ...sind häufiger am Ende des Studiums als in der Mitte oder am Anfang
3. ...haben eher gerade keine Prüfung absolviert
4. ...studieren eher ein unstrukturiertes als ein strukturiertes

Studienfach (Erläuterung zu "Strukturiertheit" siehe unten)

II. Womit hängt Prokrastination zusammen?

Aufschieber...

5. ...sind eher niedergeschlagen und antriebslos
6. ...haben Angst, vor sich oder anderen zu versagen
7. ...denken, dass andere hohe Erwartungen an die eigene Leistung stellen
8. ...sind auch sonst im Alltag eher schusselig (vergessen, Termine verpassen etc.)

I. Wer schiebt auf? - Prokrastination und demografische Merkmale

Da bisher wenig über die Verbreitung von Prokrastination unter deutschen Studierenden bekannt ist, war ein Ziel unserer Untersuchung herauszufinden, ob bestimmte studentische Gruppen (z.B. Männer/Frauen, Studierende in niedrigen/hohen Semestern, Studierende in strukturierten/unstrukturierten Fächern, ...) vermehrt aufschieben.

Allgemeine Verteilung: Prokrastination ist in der Münsteraner Stichprobe annähernd normalverteilt, d.h. dass die meisten Studierenden teilweise zum Aufschieben neigen und wenige gar nicht oder sehr stark aufschieben.

Zu 1. Geschlecht: Ein allgemeiner Geschlechtseffekt lässt sich in unserer Stichprobe für Aufschiebeverhalten nicht finden. Unter den Teilnehmern unserer Studie, die aufschieben, sind mehr Männer. Diese neigen eher zu Anfangsschwierigkeiten beim Lernen und haben Probleme bei der Planung ihres Pensums, während die weiblichen Studierenden eher unsicher und ängstlich während des Lernens sind.

Zu 2. Semesterkategorie: Zur besseren Interpretierbarkeit und Übersichtlichkeit haben wir die Semesterangaben in drei Kategorien eingeteilt: Anfang (1. - 3. Semester), Mitte (4. - 6. Semester) und Ende (7. - 13. Semester) des Studiums. Die Studierenden, die Aufschiebeverhalten berichten, sind eher in den höheren Semestern anzutreffen als in den mittleren Semestern oder am Anfang des Studiums.

Zu 3. Prüfung in der letzten Woche: In Übereinstimmung mit unserer Erwartung sind unter den Aufschiebern vor allem Studierende, die in der vergangenen Woche keine Prüfung absolviert haben im Gegensatz zu denjenigen, die geprüft wurden. Wenn eine Prüfung näher rückt, scheint der Lerndruck also vermutlich größer zu werden, so dass das Lernen weniger aufgeschoben wird.

Zu 4. Struktur des Studienfachs: Zur Untersuchung der Fragestellung, in welchen Studienfächern signifikant mehr gegenüber anderen prokrastiniert wird, haben wir eine Kategorisierung nach Strukturiertheit von einigen der 45 Studienfächer vorgenommen. Kriterien für Strukturiertheit waren z.B. viele Pflichtveranstaltungen, ein klar umgrenzter Zeitraum für die Zwischenprüfung und eine kontinuierliche Leistungsüberprüfung. Als strukturiert galten Fächer wie Medizin, Pharmazie, Psychologie und Zahnmedizin. Unstrukturierte Fächer waren in erster Linie Magisterfächer, wie Allgemeine Sprachwissenschaft, Deutsche, Englische und Lateinische Philologie. Die Hypothese, dass unter den Aufschiebern weniger Studierende aus strukturierten Studienfächern als aus unstrukturierten Fächern waren, konnte bestätigt werden.

II. Womit hängt Prokrastination zusammen? - Prokrastination und andere Konstrukte

Um den Zusammenhang zwischen zwei Merkmalen in einer Gruppe (nicht bei Einzelpersonen) zu messen, wird ein Korrelationsmaß r berechnet, das einen Wert zwischen -1 und $+1$ annehmen kann. Ein positives Vorzeichen bedeutet, dass ein positiver Zusammenhang zwischen den beiden Merkmalen vorliegt; bei negativem Vorzeichen besteht entsprechend ein negativer Zusammenhang. Liegt z.B. eine hohe positive Korrelation zwischen Körpergröße und Gewicht vor, so sind größere Menschen eher schwerer als kleinere.

In unserer Studie untersuchten wir den Zusammenhang zwischen Aufschiebeverhalten und seinen Unterskalen und den anderen Konstrukten, wie z.B. Versagensangst.

Zu 5. Zusammenhang zwischen Prokrastination und Depressivität: Zwischen Prokrastination und Depressivität liegt ein mittlerer bis starker Zusammenhang vor ($r =$ zwischen $.40$ und $.65$). Da die beiden Prokrastinations-Fragebögen aus verschiedenen Unterskalen bestehen, lässt sich der Zusammenhang zu Depressivität spezifizieren: Der stärkste Zusammenhang findet sich zwischen Depressivität und der Prokrastinations-Skala "Angst und Unsicherheit während des Lernens" ($r = .65$).

Zu 6. Zusammenhang zwischen Prokrastination und Versagens- und Bewertungsangst: Personen, die bewertungsängstlich sind, sind auch in hohem Maß versagensängstlich ($r = .66$). Studierende, die aufschieben, sind eher versagensängstlich als bewertungsängstlich, d.h. sie fürchten eher persönlich (vor sich selbst) als öffentlich (vor anderen Personen) zu versagen. Der stärkste Zusammenhang findet sich zwischen Bewertungsangst und der Prokrastinations-Unterskala "Angst und Unsicherheit während des Lernens" ($r = .67$).

Zu 7. Zusammenhang zwischen Prokrastination und Perfektionismus: Die Korrelationen zwischen Perfektionismus und Prokrastination sind generell niedrig (höchstens $r = .28$). Dabei weist - entsprechend den Erwartungen - sozial vorgeschriebener Perfektionismus einen positiven und selbstbezogener Perfektionismus einen negativen Zusammenhang mit Prokrastination auf. Letzterer Zusammenhang ist aber recht schwach. Jemand, der an sich selbst hohe Ansprüche stellt und dadurch leistungsmotiviert ist, neigt also eher wenig zum Aufschieben. Nimmt jemand dagegen die Erwartungen seiner Familie und Freunde an ihn bzw. seine Leistung als (unerreichbar) hoch wahr, so wirkt das eher demotivierend und kann mit Aufschiebeverhalten einhergehen.

Zu 8. Prokrastination und Alltagsfehler: Die Korrelationen zwischen Prokrastination und Alltagsfehlern sind mittelhoch (zwischen $r = .39$ und $r = .50$ für die einzelnen Unterskalen). Alltagsfehler werden demnach recht häufig von Personen berichtet, die auch Aufschiebeverhalten zeigen. Prokrastination kann also mit einer gewissen Desorganisiertheit einhergehen. Dabei spielt es keine Rolle, ob diese Personen auch zu Perfektionismus neigen und dadurch vielleicht besonders aufmerksam gegenüber kleinen "Schusseligkeiten" sind.

Was folgt aus den Ergebnissen? - Diskussion

Bei den Ergebnissen sollte beachtet werden, dass die untersuchte Stichprobe einer gewissen Selektion unterworfen war: Zum einen haben wir nur bestimmte Veranstaltungen aufgesucht, so dass nicht alle Studierenden der Universität von unserer

Untersuchung erfahren konnten. Außerdem war die Beteiligung natürlich freiwillig; jeder konnte also nach Erhalt der E-Mail selber entscheiden, ob er teilnehmen möchte oder nicht. Somit ist es möglich, dass manche den Fragebogen ausgefüllt haben, um z.B. dem Lernen für eine Prüfung zu entgehen, also besonders zu Prokrastination neigen. Andere (besonders extreme "Aufschieber") haben dagegen das Ausfüllen des Fragebogens vielleicht soweit aufgeschoben bis der Bogen nicht mehr online war. Daraus folgt, dass die Ergebnisse in Bezug auf die erfassten demografischen Merkmale nur für diese Stichprobe gelten.

Unsere Untersuchung zeigt, dass Aufschiebeverhalten auch in einer deutschen studentischen Stichprobe verbreitet ist. Ob es für jeden Teilnehmer jedoch ein tatsächliches Problem oder "nur Trödeln" darstellt, haben wir nicht erhoben und können daher dazu keine Aussagen machen. Aber häufig ist Aufschieben mit einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität oder der Studierfähigkeit verbunden (z.B. Depressivität, Versagens- und Bewertungsangst).

Über die Ursachen für Aufschiebeverhalten lässt sich jedoch anhand der bloßen Zusammenhangsmaße nicht explizit etwas erfahren. Für Kausalaussagen wären statt dieser Querschnittsuntersuchung (einmalige Datenerhebung) Längsschnittuntersuchungen (Datenerhebungen zu mehreren Messzeitpunkten) nötig. Eine hohe Korrelation besagt lediglich, dass ein starker Zusammenhang zwischen zwei Merkmalen besteht. Ob dabei Studierende z.B. aufschieben, weil sie fürchten zu versagen oder versagensängstlich sind, weil sie aufschieben, bleibt offen.

Eine wichtige Folgerung ist, dass studentische Arbeitsstörungen mit Prokrastination als ein Problem, das die Studienleistung beeinträchtigt, erkannt und beachtet werden sollten. Zum Teil ist Aufschiebeverhalten zwar persönlichkeitsbedingt, aber dennoch kann dieses Verhalten positiv beeinflusst werden durch gezieltes Training und systematische Verhaltensmodifikation.

Für Interessierte gibt es hier noch ein paar ausgewählte Literaturangaben zu Prokrastination:

Helmke, A. und Schrader, F.-W. (2000). Procrastination im Studium - Erscheinungsformen und motivationale Bedingungen. In: Schiefele, U. und Wild, K.-P. (Hrsg.). *Interesse und Lernmotivation - Untersuchungen zu Entwicklung, Förderung und Wirkung*. Münster: Waxmann

Bortz, J. (1999). *Statistik für Sozialwissenschaftler*. Berlin: Springer

Ferrari, J.R., Johnson, J.L. und McCown, W.G. (Hrsg.) (1995). *Procrastination and task avoidance. Theory, research and treatment*. New York: Plenum Press

Beswick, G., Rothblum, E. D. und Mann, L. (1988). Psychological Antecedents of Student Procrastination. *Australian Psychologist*, 23 (2), 207- 217

Solomon, L. J. und Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counselling Psychology*, 1984, 31 (4), 503 - 509