

Kirche in 1Live | 29.11.2023 floatend Uhr | Hugo Siebold

## Prekrastinieren

Kommt dir das bekannt vor? Die Hausarbeit wird auf den letzten Drücker abgegeben oder das Geburtstagsgeschenk für den besten Freund erst kurz vor der Party besorgt? Dieses Phänomen - Aufgaben zu lange aufzuschieben - nennt man Prokrastination. Oft wird es mit schlechtem Zeitmanagement oder Faulheit in Verbindung gebracht. In manchen Fällen handelt es sich jedoch um eine ernsthafte Arbeitsstörung, bei der die Betroffenen Hilfe benötigen.

Es kann aber auch umgekehrt sein. Prekrastination klingt beim ersten Hören wie ein Fehler, aber wir können auch Aufgaben zu schnell erledigen. Stress und Druck entstehen durch das Bedürfnis, Aufgaben so schnell wie möglich abzuhaken. Vielleicht kennt ihr das: Ich möchte Mails immer sofort beantworten. Dabei ist das in vielen Fällen unnötig. Prekrastination ist ein junges Phänomen und wird erst seit wenigen Jahren erforscht.

Ich glaube, dass in vielen von uns kleine Pro- und Prekrastinier:innen stecken. Die einen erledigen ihre Aufgaben gerne schneller, die anderen später. Das ist völlig normal! Das Pendel sollte nur nicht in eines der Extreme ausschlagen. Balance finden ist das Motto. Das ist nicht immer einfach.

Gerade in der Vorweihnachtszeit, in der wir uns oft gestresst fühlen und viel nachdenken, wünsche ich euch, dass es euch gelingt, diese Balance zu finden und zu bewahren.

Quellen:

<https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/prekrastinieren-warum-es-nicht-gut-ist-immer-alles-ganz-schnell-zu-erledigen>

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel

