



Arbeitsblatt: Mein Prokrastinations-Profil

Selbsttest und Reflexion für Beruf & Alltag

Dieses Arbeitsblatt hilft Ihnen herauszufinden, *warum* Sie Aufgaben aufschieben. Es geht nicht um mangelnde Disziplin, sondern darum, die neurobiologischen Blockaden hinter der „Aufschieberitis“ zu verstehen.

Teil 1: Der Selbsttest (Häufigkeit)

Bitte bewerten Sie die folgenden Aussagen ehrlich danach, wie oft diese in Ihrem **Berufs- oder Alltagsleben** zutreffen.

Skala: 0 = Nie / Fast nie 1 = Selten 2 = Manchmal 3 = Oft / Fast immer

Nr.	Aussage / Situation	Score (0–3)
1	Ich schiebe Aufgaben auf, weil ich einfach nicht weiß, mit welchem <i>ersten konkreten Schritt</i> ich anfangen soll.	
2	Ich starte Aufgaben erst, wenn der zeitliche Druck (die Deadline) so extrem hoch ist, dass mir Panik als Antrieb dient.	
3	Wenn eine Aufgabe unklar formuliert ist (z. B. „Projekt XY vorbereiten“), schaltet mein Gehirn ab und ich mache lieber gar nichts.	
4	Ich lasse mich während einer wichtigen Aufgabe extrem leicht von neuen Reizen (Mails, Smartphone, Geräusche, Gedanken) ablenken.	
5	Der Wechsel von einer Tätigkeit zur nächsten (z. B. vom Meeting zurück an den Schreibtisch oder vom Haushalt zur Arbeit) kostet mich so viel Überwindung, dass ich dazwischen viel Zeit verliere.	
6	Ich unterschätze regelmäßig massiv, wie lange eine Aufgabe dauern wird („Das dauert nur 5 Minuten“ – am Ende sind es 2 Stunden).	
7	Ich schiebe Aufgaben auf, weil ich Angst habe, sie nicht <i>perfekt</i> oder fehlerfrei erledigen zu können.	
8	Nach einem langen Tag voller Termine oder sozialer Interaktionen bin ich so erschöpft, dass selbst einfachste Alltagsaufgaben (z. B. Post öffnen, Spülen) tagelang liegen bleiben.	

Teil 2: Auswertung (Mein Prokrastinations-Typ)

Tragen Sie Ihre Punkte aus Teil 1 in die beiden Kategorien ein, um zu sehen, welcher Mechanismus bei Ihnen dominiert:

Typ A: Die Dopamin- & Zeit-Blockade (Häufig bei ADHS)

- Rechnen Sie die Punkte der Fragen **2, 4, 6** zusammen.
- **Ihr Score:** _____ (Maximal 9 Punkte)
- **Bedeutung:** Ein hoher Wert zeigt, dass Ihr Gehirn stark auf sofortige Belohnungen reagiert. Ohne den Adrenalinkick einer nahen Deadline oder ohne künstliche Reize fehlt Ihnen die neurologische Aktivierung zum Starten.

Typ B: Die Struktur- & Energie-Blockade (Häufig bei Autismus)

- Rechnen Sie die Punkte der Fragen **1, 3, 5, 7, 8** zusammen.
- **Ihr Score:** _____ (Maximal 15 Punkte)
- **Bedeutung:** Ein hoher Wert deutet darauf hin, dass Unklarheit, Übergänge zwischen Aufgaben, Perfektionismus oder schlechte sensorische/mentale Erschöpfung Ihre Handlungsfähigkeit blockieren.
Hinweis: Wenn Sie in beiden Typen hohe Werte haben, deutet dies auf eine ausgeprägte exekutive Dysfunktion (häufig bei ADHS) hin, bei der sich die Blockaden gegenseitig verstärken.

Teil 3: Deep Dive – Meine konkreten Baustellen

Wählen Sie **eine** Aufgabe aus Ihrem Alltag oder Beruf, die Sie aktuell seit Tagen oder Wochen vor sich herfühlen (z. B. Steuererklärung, Keller aufräumen, den Bericht für den Chef schreiben):

Meine Aufschiebe-Aufgabe lautet: _____

Anhand der Testergebnisse aus Teil 2: Was ist der *wahre* Grund, warum diese Aufgabe liegt? (Kreuzen Sie an, was sich richtig anfühlt):

- Die Aufgabe ist zu langweilig (zu wenig Dopamin).
 - Ich weiß nicht, was der allererste Schritt ist (fehlende Struktur).
 - Ich habe Angst, es nicht gut genug zu machen (Perfektionismus).
 - Mir fehlt die Energie, weil mich andere Dinge erschöpft haben (Erschöpfung).
-

Teil 4: Mein neurodivergenter Notfallplan

Probieren Sie für Ihre gewählte Aufgabe aus Teil 3 **eine** der folgenden, auf Ihren Typ abgestimmten Strategien aus:

- **Wenn Typ A hoch war (Dopamin-Starthilfe):**
Nutzen Sie „*Body Doubling*“ oder ein „*Dopamin-Menü*“. Schalten Sie Ihre Lieblingsmusik ein oder telefonieren Sie mit jemandem, während Sie die ersten 10 Minuten der Aufgabe erledigen. Setzen Sie sich einen Timer auf nur 10 Minuten – danach dürfen Sie aufhören, wenn Sie wollen.
- **Wenn Typ B hoch war (Struktur-Starthilfe):**
Brechen Sie die Aufgabe radikal herunter. Schreiben Sie nicht „Bericht schreiben“, sondern: „*Dokument öffnen und Überschrift eintippen.*“
Wenn die Aufgabe von außen kommt: Bitten Sie die zuständige Person um ein schriftliches Beispiel oder eine klare Definition, wann das Ergebnis „gut genug“ ist.

Die Inhalte dieses Beitrags sind weder medizinisch noch psychotherapeutisch oder pädagogisch verwertbar. Sie geben nur meine subjektiven persönlichen Erlebnisse oder Erfahrungen wider. Für Diagnostik und Therapie suchen Sie bitte fachlich geeignete Personen auf. Fragen Sie dort Erfahrungen im Bereich Autismus und ADHS nach.