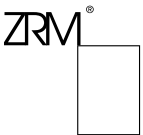




Katrin B. Klingsieck
Tamara Schneider
Julia Weber
Maja Storch

Ressourcenstark Prokrastination reduzieren

Das ProGRes-Training –
Grundlagen und Manual



Ressourcenstark Prokrastination reduzieren

Ressourcenstark Prokrastination reduzieren

Katrin B. Klingsieck, Tamara Schneider, Julia Weber, Maja Storch

**Katrin B. Klingsieck
Tamara Schneider
Julia Weber
Maja Storch**

Ressourcenstark Prokrastination reduzieren

Das ProGRes-Training – Grundlagen und Manual



Prof. Dr. Katrin B. Klingsieck
katrin.klingsieck@uni-paderborn.de

Tamara Schneider
tamara.schneider@uni-paderborn.de

Dr. Julia Weber
julia.weber@ismz.ch

Dr. Maja Storch
maja.storch@ismz.ch

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten.

Verantwortliche Person in der EU: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Merkelstraße 3, 37085 Göttingen, info@hogrefe.de

Anregungen und Zuschriften bitte an den Hersteller:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Redaktionelle Bearbeitung: Dr. Maria Schorpp, Konstanz
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: Getty Images/Oleh_Slobodeniuk
Umschlaggestaltung: Hogrefe AG, Bern
Illustrationen (Innenteil): Claude Borer, Riehen; Nadine Herrmann, Rivenich
Satz: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic
Auf säurefreiem Papier gedruckt

© 2026 Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96463-8)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76463-4)
ISBN 978-3-456-86463-1
<https://doi.org/10.1024/86463-000>

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z.B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Techniker Krankenkasse	9
Vorwort der Autorinnen	11
<hr/>	
Grundlagen	13
1 Prokrastination: Eine Einführung	15
1.1 Was ist Prokrastination?	15
1.2 Prokrastination – ein Selbststeuerungsproblem	16
1.2.1 Bewusste und unbewusste Selbststeuerungsprozesse in Prokrastinationsepisoden	18
1.2.2 Gefangene Intentionen in Prokrastinationsepisoden	22
1.2.3 Selbstzugang vor und in Prokrastinationsepisoden	24
1.3 Das ProGress-Training vor dem Hintergrund aktueller Interventionen gegen Prokrastination	26
2 Zürcher Ressourcen Modell	29
2.1 Der Rubikon-Prozess	30
2.1.1 Zwei Systeme	31
2.1.2 ZRM-Phase 1: Einstieg mit Bildern	36
2.1.3 ZRM-Phase 2: Mit Motto-Zielen über den Rubikon	39
2.1.4 ZRM-Phase 3: Neuronale Plastizität sinnvoll einsetzen	40
2.1.5 ZRM-Phase 4: Die Handlung vorbereiten mit dem Situationstypen-ABC	41
2.2 ZRM-Studien im Bereich Prokrastination und Selbstregulation	43

ProGress-Trainingsmanual	45
3 Hintergrund und Entwicklung des ProGress-Trainings	47
3.1 Einleitung	48
3.1.1 Nutzen des Trainingsmanuals für Anwender*innen (Trainer*innen)	48
3.1.2 Nutzen des Trainingsmanuals für Teilnehmende	49
3.2 Trainingsrahmen	50
3.2.1 Ziele von ProGress	50
3.2.2 Zielgruppe und Gruppengröße	50
3.2.3 Materialien, Medien, Räume	51
3.3 Didaktische Empfehlungen zur Trainingsdurchführung	52
3.3.1 Qualifikation der Trainingsleitung	52
3.3.2 Psychoedukation	53
3.3.3 Haltung der Trainer*innen nach dem „Hebammen-Prinzip“	53
3.3.4 Die Gruppe als Ressource	54
3.3.5 Visualisierung und Dokumentation	55
3.3.6 Raum zur Selbstreflexion – Vertrauensvolle Trainingsatmosphäre	56
3.4 Trainingsübersicht und -aufbau	58
3.4.1 Trainingsaufbau – Zeitlicher Rahmen	58
3.4.2 Trainingsaufbau – Inhaltlicher Ablauf	60
3.5 Das ProGress-Blocktraining	62
3.5.1 Tag 1: Einstieg	64
3.5.2 Tag 1: Meine Prokrastination – Selbstreflexion:	73
3.5.3 Tag 1: Mein Thema und mein Wunsch – Bedürfnisexploration ...	78
3.5.4 Tag 1: Mein Motto-Ziel – Selbstmotivation und Handlungswirksamkeit	93
3.5.5 Tag 2: Mein Anti-Prokrastinations-Verhalten	102
3.5.6 Tag 2: Ressourcenorientierung, neuronale Plastizität und Erinnerungshilfen	105
3.5.7 Tag 2: ABC-Situationen und Ressourceneinsatz im Alltag	114
3.5.8 Tag 2: Konkrete Strategien – Zeitmanagement, Selbstbelohnung und der Arbeitsplatz	125
3.5.9 Tag 3: Langfristige Verhaltensänderung	140
3.5.10 Tag 3: C-Situationen und langfristige, gesundheitsbewusste Verhaltensänderung	144
3.6 Selbstcoachingphase	152

3.7	Booster-Session	156
3.7.1	Gelungene Fehlerkultur in der Booster-Session	156
3.7.2	Vorbereitung auf das Gruppen-Selbstcoaching	157
3.7.3	Ablauf der Booster-Session	157
3.8	Variationsmöglichkeiten des ProGRes-Trainings	161

Evaluation und Evidenzbasierung des ProGRes-Trainings

4	Die ProGRes-Studie: Evaluation zur Wirksamkeit des Trainings	165
4.1	Die ProGRes-Evaluationsstudie: Studienaufbau, Stichprobe und Hypothesen	166
4.1.1	Studienaufbau	166
4.1.2	Stichprobe	167
4.1.3	Erhobene Parameter und Hypothesen	167
4.1.4	Ergebnisse der statistischen Datenauswertung	168
4.2	Auszüge aus Reflexionsberichten und Interviews	171
4.3	Fazit	172

5	Online-Materialien für das ProGRes-Training und ausführliche Literaturempfehlungen zum Weiterlesen	173
5.1	Teil 1: Online-Materialien zum ProGRes-Training	173
5.2	Teil 2: Wenn Sie mehr Informationen zu den Grundlagen des ProGRes-Trainings wünschen	174
5.3	Teil 3: Wenn Sie noch tiefer eintauchen wollen	176
5.3.1	Motivations- und volitionspsychologische Grundlagen	176
5.3.2	Prokrastination	177
5.3.3	Konsequenzen von Prokrastination	178
5.3.4	Prokrastination und Motivationsregulation (Selbstmotivation) ..	178
5.3.5	Prokrastination und Emotionsregulation (Selbstberuhigung) ..	179
5.3.6	Psychologische Interventionen bei Prokrastination	179

Anhang

Literaturverzeichnis	183
Die Autorinnen	189
Hinweise zum digitalen Zusatzmaterial	191

Vorwort der Techniker Krankenkasse



Prokrastination, das Aufschieben von Tätigkeiten wider besseres Wissen, ist unter Studierenden weit verbreitet und geht für viele von ihnen nicht nur mit Leistungseinbußen, sondern auch mit gesundheitlichen Problemen einher. In Studien zeigen sich diese Probleme sehr eindrücklich in höheren Werten von (Prüfungs-)Angst, Depression und Stress, aber auch in körperlichen Problemen wie Muskelverspannung, Verdauungsproblemen und Schlafstörungen. Seit der Corona-Pandemie haben sich die Prokrastinationswerte und die damit einhergehenden Gesundheitseinbußen erhöht.

Die Techniker Krankenkasse unterstützt die Universität Paderborn, seitdem diese im Jahr 2010 begonnen hat, sich mit dem Themenfeld der Studierendengesundheit zu beschäftigen und das studentische Gesundheitsmanagement – „mein beneFIT@upb.de“ – aufzubauen. In diesem Rahmen hat sie auch das Projekt zur Entwicklung und Evaluation eines Programms zur Prävention und Reduktion von Prokrastination unterstützt, aus dem das nun vorliegende ProGress-Training hervorgegangen ist (Projektlaufzeit: 2021–2025). Das Training steht mittlerweile allen Studierenden der Universität Paderborn zur Verfügung. In einige Studiengänge (z. B. Studium Generale) ist es sogar curricular eingebunden. Gleichzeitig wird das ProGress-Training ganz oder teilweise von der Beratungsstelle gegen Prokrastination ProLernen im Rahmen universitätsweiter Veranstaltungen als Workshop angeboten. Somit stellt das ProGress-Training einen weiteren sinnvollen Baustein von „mein beneFIT@upb.de“ dar.

Wir hoffen, dass das ProGress-Training, das Prokrastination nachweislich reduzieren kann, durch das Erscheinen dieses Trainingsmanuals auch Studierenden anderer Universitäten im Rahmen des Studentischen Gesundheitsmanagements zur Verfügung gestellt werden kann.

Joachim Schröer

Berater Studentisches Gesundheitsmanagement

Techniker Krankenkasse

Gesundheitsmanagement, Marktregion Ruhrgebiet

Vorwort der Autorinnen

Prokrastination ist ein Verhaltensphänomen, das bei vielen Menschen ein verwundertes, manchmal auch missbilligendes Kopfschütteln hervorruft. Sei es, dass sie es bei anderen, sei es, dass sie es an sich selbst beobachten. Rational ist es tatsächlich nicht begründbar, warum wir die Umsetzung eines Vorhabens hinauszögern, obwohl die Zeit dafür reif ist und wir durch die Verzögerung schlechter gestellt sind. Die psychologische Forschung hat dieses Aufschieben wider besseres Wissen in den 1980er Jahren für sich entdeckt (z. B. Lay, 1986).

Fast jeder Mensch kann von Situationen berichten, in denen er sich vorgenommen hatte, etwas zu erledigen, und diese Erledigung dann ohne guten Grund aufgeschoben hat. Für die meisten Menschen ist diese gelegentliche Prokrastination kein Problem. Auch die gewohnheitsmäßige Prokrastination wird häufig als charmante Macke oder charakteristische Eigenschaft geduldet. Für einige Menschen hat Prokrastination jedoch (teils massive) negative Konsequenzen, die daraus resultieren, dass Prokrastination bei ihnen chronisch ist und/oder wichtige Lebensentscheidungen oder -aufgaben betrifft. Daher verwundert es nicht, dass es zahlreiche psychologische Präventions- und Interventionsmaßnahmen sowie eine große Anzahl von Selbsthilfebüchern und Ratgebern auf dem Markt gibt. Prokrastination wird dabei zumeist als ein Selbststeuerungsproblem bzw. Selbstmanagementproblem verstanden (vgl. Klingsieck, 2013). Die Forschung fokussiert dabei stark auf bewusste, verstandesgesteuerte Selbststeuerungsprozesse und behandelt unbewusste Prozesse bisher eher stiefmütterlich (Klingsieck, 2024).

Mit diesem Manual präsentieren wir ein psychologisches Training, das die unbewussten Prozesse explizit für eine ganzheitliche Erklärung und als Ansatzpunkt für eine nachhaltige Reduzierung von Prokrastination in den Blick nimmt: das ProGRESS-Training. In der Tradition des Zürcher Ressourcen Modells (Storch, Krause & Weber, 2022) stehend werden in dem Training sowohl bewusste als auch unbewusste Prozesse angesteuert. Damit nehmen wir einen humanistischen Blick auf dieses Verhaltensphänomen und dessen Veränderung ein (vgl. Klingsieck, 2024). Die Abkürzung „ProGRESS“ steht für Prokrastination, Gesundheitsförderung im Sinne des

studentischen Gesundheitsmanagements und Ressourcenaktivierung. Das Training gliedert sich in eine zweieinhalb tägige Blockveranstaltung und eine Booster-Session und richtet sich vorwiegend an Studierende. Wir geben zunächst in Kapitel 1 eine kurze Einführung in das Phänomen der Prokrastination und stellen in Kapitel 2 das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) als Grundlage des ProGRESS-Trainings vor. Kapitel 3 besteht aus dem Trainingsmanual, anhand dessen Sie das ProGRESS-Training durchführen können. Das ProGRESS-Training wurde umfangreich evaluiert. Die entsprechenden Studien fassen wir in Kapitel 4 zusammen. In Kapitel 5 finden Sie eine Zusammenstellung der Online-Materialien, die Sie für das ProGRESS-Training benötigen, sowie unsere Literaturempfehlungen zum Weiterlesen.

Unser herzlicher Dank gilt Sarah Viezens und Lilith Proppe für die grafische Umsetzung und kreative Gestaltung der digitalen Flips und des Workbooks sowie Wiebke Warnecke für die sorgfältige Prüfung des Manuskripts. Nadine Herrmann danken wir für die exklusive Entwicklung der beiden Figuren „Das Unbewusste“ und „Der Verstand“ zur Visualisierung der beiden innerpsychischen Systeme im ProGRESS-Training. Wir möchten uns ebenfalls bei Dr. Julia Bobe, Nina Hartmann und Dr. Saskia Praetorius, drei ProGRESS-Trainerinnen, für ihre Unterstützung bei der Durchführung und Evaluation des Trainings sowie ihr wertvolles Feedback bedanken.

Wenn Sie Rückfragen zum Training haben, können Sie sich jederzeit per Mail an die beiden Erstautorinnen dieses Manuals wenden.

Prof. Dr. Katrin B. Klingsieck
Tamara Schneider
Dr. Julia Weber
Dr. Maja Storch

Grundlagen

1 Prokrastination: Eine Einführung¹

1.1 Was ist Prokrastination?

Die bekannteste Definition von Prokrastination umschreibt Prokrastination als das Aufschieben einer beabsichtigten Handlung in dem Bewusstsein, dass durch die Verzögerung negative Konsequenzen entstehen können (vgl. Steel, 2007, S. 66). Daraus lassen sich die drei wesentlichen Aspekte des Phänomens ableiten. Erstens tritt Prokrastination im Handlungsablauf nach dem Formulieren einer Absicht (Intention) und damit nach dem Festlegen auf ein Ziel auf. Zweitens handelt es sich nicht um Prokrastination, wenn die Person von äußeren Umständen zum Aufschieben gezwungen wird oder die Handlung aus strategischen Gründen aufschiebt. Drittens schiebt die Person die Handlung auf, obwohl dieses Aufschieben in ihren eigenen Augen unvernünftig erscheint. Dass man wider besseres Wissen handelt, äußert sich dabei nicht selten eher als ein unbehagliches Gefühl als in einem klaren Gedanken (vgl. dazu das Konzept der somatischen Marker von Damasio (1996), das in Kapitel 2 eingeführt wird). Nach, manchmal auch schon in einer Prokrastinations-episode können Gefühle wie Bedauern, Scham, Schuld und Angst auftreten (für eine Zusammenfassung s. Sirois, 2016).

Schleift sich Prokrastination als Gewohnheit ein, tritt sie also häufig und/oder in vielen Lebensbereichen auf, spricht man von Trait-Prokrastination. Um State-Prokrastination handelt es sich hingegen dann, wenn die Prokrastination einmalig in einer klar umrissenen Situation auftritt (vgl. Koppenborg et al., 2024). Für diese situationsspezifische Prokrastination wird häufig der Begriff der Prokrastinationsepisode verwendet. Eine solche Episode bezieht sich auf ein und dieselbe Handlung (z. B. Belege sortieren), die auf ein Ziel einzahlt (z. B. Steuererklärung fertigstellen). Dabei kann die Handlung einmal oder wiederholt (im Sinne von immer wieder) auf-

1 Dieses Kapitel basiert auf dem Artikel von Klingsieck (2024). An Stellen, an denen andere Arbeiten zitiert werden, handelt es sich um Arbeiten, die entweder auch in den Literaturempfehlungen (s. Teil 5) aufgeführt sind, oder welche, die nicht in dem Artikel (Klingsieck, 2024) zitiert wurden. Klingsieck, K. B. (2024). Procrastination – Having, or not having self-access, that is the question. *European Psychologist*, 29 (2), 123–135. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000528>

geschoben werden, wobei sich im letzten Fall mehrere Episoden aneinanderreihen. Jede dieser Episoden kann jedoch andere Auslöser haben, weswegen es sich zum besseren Verständnis von Prokrastination lohnt, die Episoden einzeln zu betrachten.

Prokrastination kann (schwerwiegende) negative Folgen, beispielsweise schlechte Leistungen im Studium (vgl. Kim & Seo, 2015) und Gesundheitseinbußen (vgl. Sirois & Pychyl, 2016), nach sich ziehen. Klinisch relevant, manchmal auch chronisch oder pathologisch genannt oder als Arbeitsstörung kategorisiert ist Trait-Prokrastination in den Fällen, in denen es in massiven negativen Konsequenzen, Leidensdruck und Komorbiditäten mit psychischen Störungen wie Angst und Depression resultiert (vgl. Rozentel et al., 2022). Aktuell ist Prokrastination jedoch nicht als psychische Störung anhand von klassischen Diagnosekriterien nach etwa dem ICD 10/11 oder DSM 5 diagnostizierbar (vgl. Höcker et al., 2022).

1.2 Prokrastination – ein Selbststeuerungsproblem

Um Prokrastination als ein im Kern volitionales Problem zu verstehen, hat sich das Rubikon-Modell der Handlungsphasen (Achtziger & Gollwitzer, 2018) bewährt (Abbildung 1-1). Das Rubikon-Modell unterteilt zielgerichtetes Handeln in vier aufeinanderfolgende Phasen, von denen zwei motivational und zwei volitional geprägt sind.

In der ersten – motivationalen – Phase des Abwägens wägen Personen verschiedene konkurrierende Handlungswünsche hinsichtlich ihrer Attraktivität und Realisierbarkeit gegeneinander ab. Sobald ein Ergebnis des Abwägens vorliegt, wird aus dem Wunsch ein verbindliches Ziel. Mit diesem verbindlichen Ziel, der Zielinten-

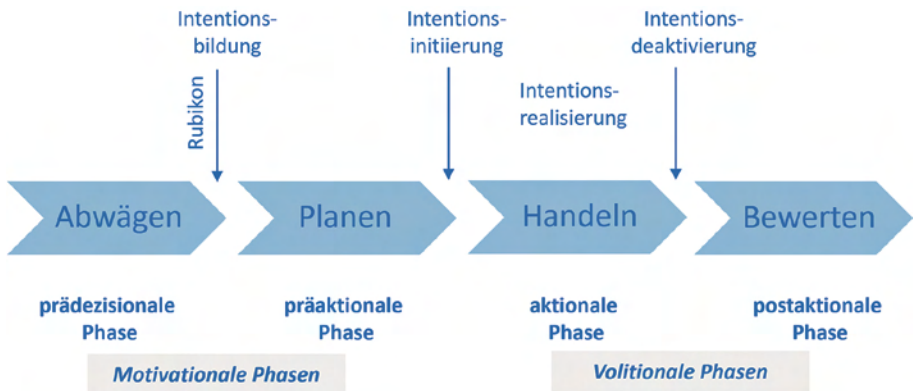


Abbildung 1-1: Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen (eigene Darstellung nach Achtziger & Gollwitzer, 2018, S. 358)

tion, ist die volitionale Phase des Planens erreicht. In dieser Phase machen sich Personen darüber Gedanken, auf welche Weise sie das ausgewählte Ziel erreichen können. Hier geht es um konkrete Strategien und das Formulieren von Vorsätzen. Geht das Ziel mit einem hohen Verpflichtungsgefühl (Volitionsstärke) einher und gelingt es den Personen, günstige Gelegenheiten zur Handlungsdurchführung zu identifizieren, so gehen die Personen in die volitionale Phase des Durchführens über. Hier gilt es, das Ziel gegenüber internen und externen Störfaktoren abzuschirmen und auch bei auftretenden Schwierigkeiten oder Unterbrechungen mittels erhöhter Anstrengung sicherzustellen, dass sie das Ziel weiterhin erfolgreich verfolgen. In der vierten – wiederum motivationalen – Phase, der Bewertungsphase, nehmen Personen einen Abgleich zwischen dem Ziel und dem Handlungsergebnis vor. Dabei loten sie auch aus, woran es lag, dass sie das Ziel erreicht oder nicht erreicht haben (Ursachenzuschreibung). Abhängig von dem Ergebnis des Abgleichs und der Ursachenzuschreibung gehen Personen in unterschiedlichen Stimmungslagen aus dieser Phase heraus, was wiederum die Qualität der Motivation in der nächsten Phase des Abwägens bestimmen kann.

Fallbeispiel Delia

Delia würde gern endlich ihre Masterarbeit beenden und formuliert nach der Phase des Abwägens ein verbindliches Ziel: „Dieses Semester beende ich meine Masterarbeit.“ Sie stellt einen Schreibplan auf und formuliert den Vorsatz „Dienstags und donnerstags schreibe ich vier Stunden an meiner Masterarbeit“ (Planungsphase). In der Durchführungsphase erkennt und nutzt sie günstige Gelegenheiten zum Schreiben an der Masterarbeit, etwa das frühere Beginnen am Dienstag, weil eine Vorlesung ausfällt. Sie schirmt ihr Ziel gegen ihre Angst vor dem Versagen (interner Störfaktor) und die Ablenkung durch Social Media (externer Störfaktor) ab. Ferner strengt sie sich noch mehr an, als sie merkt, dass sie eine Theorie nicht versteht, und holt auch die Unterbrechung durch eine Krankheit von einer Woche durch vermehrte Anstrengung auf. Nachdem sie die Masterarbeit abgegeben hat, ist sie stolz, dass sie es trotz aller Widrigkeiten so gut geschafft hat. Sie schreibt dies ihrer hohen Anstrengungsbereitschaft zu. Ihr Masterarbeitsbetreuer fragt sie, ob sie promovieren möchte. Da ihr das Schreiben viel Freude bereitet hat, wägt sie ab, ob sie noch promovieren oder direkt in die Wirtschaft gehen soll.

Per Definition tritt Prokrastination erst nach der Formulierung der Zielintention (vgl. auch *intention-action gap*; Steel, 2007) und damit in den volitionalen Phasen einer Handlung auf. Nach Kuhl fasst der Begriff „Volition“ unterschiedliche Kontrollprozesse (z.B. Aufmerksamkeitskontrolle, Emotionskontrolle, Motivationskon-

trolle) zusammen, die nach einer Entscheidung für ein Ziel helfen, die psychische Energie für das Aufrechterhalten und die Umsetzung der Handlungsabsicht aufzubringen (Kuhl & Beckmann, 1985, S. 90). Volition ist besonders wichtig, wenn Personen ein Ziel verfolgen, das motivational eher schwach ist, dessen Erreichen aber gleichzeitig für die eigene Entwicklung in bedeutsamen Lebensbereichen (z. B. schulisch, sozial, gesundheitlich) wichtig ist, wie zum Beispiel das Lernen für das große Latinum im Geschichtsstudium. In Bezug auf motivationsschwache Ziele ist in der Prokrastinationsforschung der Begriff der „blutleeren Intention“ (s. *anemic intention*; Stroud, 2010, S. 65) geprägt worden. Blutleere Intentionen entstehen, wenn Ziele nicht zu den eigenen Werten, Zielen und Motiven passen und sich Personen dadurch wenig selbstbestimmt oder gar fremdbestimmt erleben. Sinnbildlich gesprochen haben solche Intentionen nicht von selbst ausreichend „Saft“, um das dahinterstehende Ziel mit motivationaler Kraft zu verfolgen. In der Phase des Abwägens können sie die Weichen für eine Prokrastinationsepisode stellen. Sind diese Weichen gestellt, dann braucht es gut ausgebildete Volitionsprozesse (auch: Volitionsstärke), damit es nicht zu Prokrastination kommt. Zahlreiche Studien zeigen, dass Prokrastination mit Problemen in Verbindung steht, die mit schwach ausgebildeten Volitionsprozessen zusammenhängen, etwa mit erhöhter Ablenkbarkeit sowie fehlendem oder fehlerhaftem Anwenden von Strategien zum Lernen und zur Regulation von Motivation und Emotion.

1.2.1 Bewusste und unbewusste Selbststeuerungsprozesse in Prokrastinationsepisoden

Auch wenn Prokrastination aus allen Forschungsperspektiven als ein Problem der Selbststeuerung verstanden wird (Klingsieck, 2013), werden dabei Begriffe wie Selbstregulation, Selbstkontrolle und Selbstdisziplin in der Literatur im Allgemeinen und in der Prokrastinationsliteratur im Besonderen oft synonym verwendet (van Eerde & Klingsieck, 2018). In der Prokrastinationsforschung wird zudem nicht zwischen bewussten und unbewussten Prozessen der Selbststeuerung unterschieden und der Fokus auf bewusste Prozesse gelegt (für eine ausführliche Diskussion s. Klingsieck, 2024). Zahlreiche Studien zu unterschiedlichen Verhaltensphänomenen, die im Rahmen der Anwendung des Zürcher Ressourcen Modells (Storch et al., 2022; s. Kapitel 2) und der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie; Kuhl, 2001; s. Textbox) untersucht wurden, zeigen jedoch die Relevanz unbewusster Prozesse, wenn es darum geht, menschliches Verhalten zu verstehen, zu erklären und zu verändern. Der Umstand, dass Prokrastination häufig zum Kopfschütteln über sich selbst Anlass gibt, sowie der essenzielle Definitionsaspekt des Handelns wider besseres Wissen deuten darauf dahin, dass auch bzw. gerade unbe-

wusste Prozesse in Prokrastinationsepisoden eine Rolle spielen. Diesen unbewussten Prozessen mehr Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, trägt dazu bei, das Verständnis von Prokrastination deutlich zu schärfen und dadurch auch effektive(re) Interventionen zu entwickeln (vgl. Klingsieck, 2024).

Kurze Einführung in die PSI-Theorie

Eine Theorie, die sehr gut dafür geeignet ist, menschliches Verhalten – gerade solches, über das man den Kopf schüttelt – auf einer tieferen Ebene zu verstehen, ist die Persönlichkeits-System-Interaktion-Theorie (PSI-Theorie; Kuhl, 2001, 2018; Kuhl & Quirin, 2011). Sie schlägt einen modularen Aufbau der Persönlichkeit vor, in dem verschiedene Persönlichkeitssysteme zusammenwirken (interagieren). Dazu postuliert sie vier Persönlichkeitssysteme, die durch bestimmte Stimmungslagen (Affekte) aktiviert werden, wie in Abbildung 1-2 dargestellt. Zwei der Systeme – dem Intensionsgedächtnis und dem Objekterkennungssystem – liegen bewusste Prozesse zugrunde, zwei – dem Extensionsgedächtnis und der intuitiven Verhaltenssteuerung – eher unbewusste Prozesse.

Das Intensionsgedächtnis (IG) speichert Intentionen, bis eine geeignete Situation für ihre Umsetzung eintritt. Dieses intelligente System arbeitet sequenziell-analytisch und ist von Emotionen entkoppelt. Das elementare System der Objekterkennung (OE) arbeitet auch sequenziell-analytisch, verarbeitet wahrnehmungsbezogene und begriffliche Informationen jedoch automatisch. Es konzentriert sich auf einzelne Objekte (z.B. Affekte, Gedanken, Ziele, Reize) und isoliert sie aus dem Gesamtkontext.

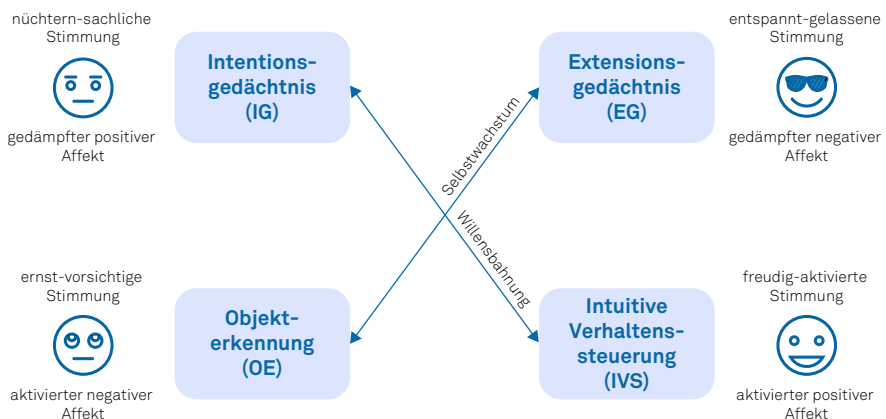


Abbildung 1-2: Die vier Systeme der PSI-Theorie und ihr Zusammenspiel (eigene Darstellung nach Eilers, 2022, S. 81, S. 158 & Klingsieck, 2024, ESM 2)

Das Extensionsgedächtnis (EG) speichert alle Aspekte unserer negativen und positiven Lebenserfahrungen (z.B. Bedürfnisse, Motive, Werte, Ziele und Emotionen) in großen semantischen Parallelnetzen, in denen alle Aspekte schnell sowie holistisch-parallel verarbeitet werden. Häufig wird das EG als eine intelligente Form der Intuition, die durch implizites Wissen und Gefühl gekennzeichnet ist, verstanden. Im Extensionsgedächtnis gibt es auch ein semantisches Netzwerk, in dem alle autobiografischen Erfahrungen (z.B. vergangene Erfolge), selbstrelevanten Informationen (z.B. Kompetenzen, Vorlieben, Ziele) und persönlichen Werte gespeichert sind. In diesem Selbst sind alle selbstbezogenen expliziten und impliziten Informationen integriert. Das System der intuitiven Verhaltenssteuerung (IVS) arbeitet ebenfalls ganzheitlich und parallel. Es ist jedoch ein elementares System und führt Handlungen durch automatische Verhaltensprogramme aus, bei denen keine bewusste Handlungssteuerung erforderlich ist und dessen intuitive Handlungsdurchführung das Bewusstsein nicht erreicht. Die vier Systeme arbeiten auf der Grundlage wechselseitiger Antagonismen dynamisch zusammen. Die Kommunikation zwischen zwei antagonistischen Systemen wird dabei durch Veränderungen im Affekt erleichtert oder gehemmt. Die PSI-Theorie unterscheidet dabei zwischen positivem und negativem Affekt sowie zwischen den Ausprägungen „aktivierter Affekt“ und „gedämpfter Affekt“ (Abbildung 1-3).

Positiver Affekt erleichtert die Interaktion zwischen dem Intentionsgedächtnis und der intuitiven Verhaltenssteuerung. Ist der positive Affekt aktiviert, können Intentionen (Beispiel: „Dienstags und donnerstags schreibe ich vier Stunden an meiner Masterarbeit“), die im Intentionsgedächtnis gespeichert sind, in Handlung umgesetzt werden (Willensbahnung). Umgangssprachlich beschreiben sich Menschen dann häufig als

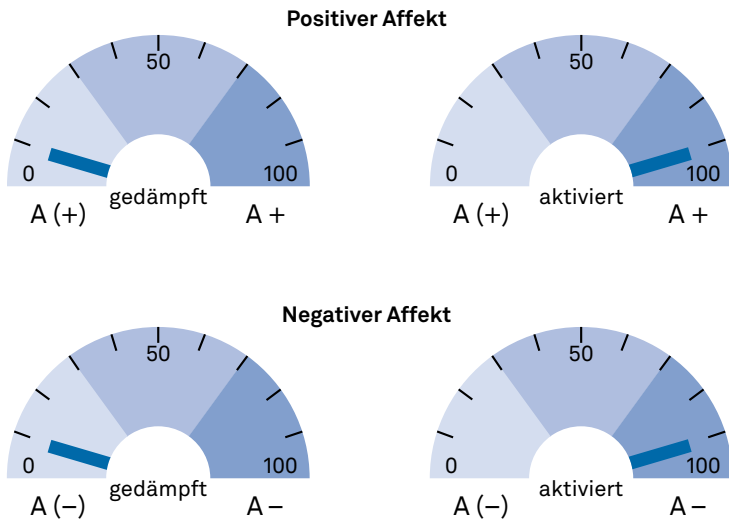


Abbildung 1-3: Veränderung des Affekts beim Zusammenspiel der vier Systeme in der PSI-Theorie (Grafik: Claude Borer)

motiviert, etwas zu tun. Positiver Affekt wird von außen aktiviert, lässt sich durch Selbstmotivation aber auch selbst herstellen. Positiver Affekt wird dann gedämpft, wenn durch Anforderungen Stress entsteht (Beispiel: Es ist kognitiv sehr anstrengend für mich, an der Masterarbeit zu schreiben). Dann wird die Verbindung zwischen dem Intentionsgedächtnis und der intuitiven Verhaltenssteuerung getrennt, und die Absicht wird nicht mehr umgesetzt (Willenshemmung). Erst wenn es gelingt, positiven Affekt wieder zu aktivieren, verbinden sich die beiden Systeme erneut miteinander, und die Absicht wird weiter umgesetzt.

Negativer Affekt hingegen bestimmt die Interaktion zwischen dem Extensionsgedächtnis und der Objekterkennung. Negativer Affekt wird durch Stress aktiviert, der durch Bedrohungen, beispielsweise durch Angst, Unsicherheit oder unerwartete Veränderungen, verursacht wird. Er aktiviert die Objekterkennung, dadurch wird der Zugang zum Extensionsgedächtnis und dem darin enthaltenen Selbst blockiert, was dazu führt, dass das Individuum den Überblick über die Situation verliert sowie nicht mehr auf Lebenserfahrungen, wie zum Beispiel in der Vergangenheit hilfreiche Strategien in ähnlichen Situationen, zugreifen kann. Der negative Affekt kann durch Selbstberuhigung gedämpft werden. Selbstberuhigung öffnet den Zugang zum Extensionsgedächtnis, dadurch werden Lebenserinnerungen aktiviert, die helfen, den Überblick über die Situation wiederzuerlangen und den Ereignissen einen Sinn zu geben.

Das funktionale Persönlichkeitsprofil eines Menschen bestimmt die Konfiguration dieser Systeme und damit wiederum die Fähigkeit zur intuitiven Affektregulation und zum Zugriff auf das Selbst in Situationen der Anforderung oder Bedrohung. Diese Fähigkeit spiegelt sich im Konzept der Handlungs- versus Lageorientierung der Handlungskontrolltheorie wider (Kuhl, 2018). Personen mit einer hohen Handlungsorientierung sind sehr gut in der Lage, ihre affektiven Zustände intuitiv zu verändern und ihren Selbstzugang unter Stress aufrechtzuerhalten. Sie verfolgen ihre Ziele sehr effizient und ohne zu zögern. Lageorientierte Personen hingegen sind nur schwach in der Lage, ihre affektiven Zustände intuitiv zu verändern, und verlieren unter Stress den Zugang zu sich selbst. Sie sind anfällig für unkontrollierbares Grübeln und Zögern.

Im Rahmen der PSI-Theorie wird Volition nicht als globales, einheitliches Konzept verstanden, sondern als unterschiedliche Handlungssteuerungsprozesse, die die vier Persönlichkeitssysteme (vgl. Textbox und Abbildung 1-2) und ihre Interaktionen koordinieren. Volitionale Prozesse können in zwei verschiedenen Modi ablaufen (Kuhl, 2018): im Modus der Selbstkontrolle und im Modus der Selbstregulation (s. auch Kapitel 2 und 3). In den Begrifflichkeiten der Zwei-System-Modelle oder auch Duale-Prozess-Theorien kann der Selbstkontrollmodus mit System 2 (langsameres Denken; Kahneman, 2011; reflektierendes System; Strack & Deutsch, 2004) in Verbindung gebracht werden. Er stützt sich auf analytisch-sequenzielle Prozesse, die alle bewusst sind. Der Selbstregulationsmodus hingegen ist durch eine Synchro-

nisation von System 2 mit System 1 (schnelles Denken; Kahneman, 2011; impulsives System; Strack & Deutsch, 2004) charakterisiert. Er beruht auf einer größtenteils unbewussten, parallelen und intuitiv-holistischen Verarbeitung. In der Sprache der PSI-Theorie hat die handelnde Person in diesem Modus Zugang zu sich selbst, ihr Extensionsgedächtnis ist aktiviert, und sie ist so in der Lage, gleichzeitig und intuitiv auf eine Vielzahl von Informationen zurückzugreifen und ihren Affekt intuitiv zu regulieren, um ein Ziel zu verfolgen. Während es im Selbstregulationsmodus um die Synchronisation bewusster Absichten (z.B. Masterarbeit schreiben) mit unbewussten Bedürfnissen (z.B. Misserfolg vermeiden) geht, werden die unbewussten Inhalte aus System 1 im Selbstkontrollmodus unterdrückt (s. Kapitel 2). Der Vollständigkeit halber sei noch erwähnt, dass auch System 1 System 2 unterdrücken kann. Dann spricht man von Impulsivität.

1.2.2 Gefangene Intentionen in Prokrastinationsepisoden

Wenn man Prokrastinationsepisoden durch die Brille der PSI-Theorie betrachtet, dann sieht man, dass Absichten im Intentionsgedächtnis (s. Textbox) vorhanden sind, sie aber nicht in die Tat umgesetzt werden. Die Intentionen sind im Intentionsgedächtnis gefangen (Abbildung 1-4). Dieser Zustand lässt sich ausgehend von den Modulationsannahmen der PSI-Theorie zur Affektregulation unterschiedlich erklären.

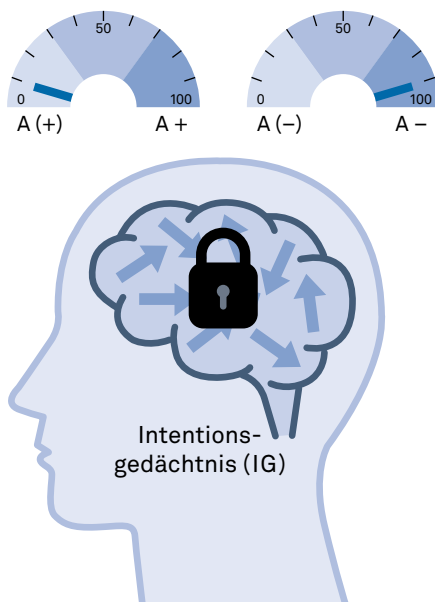


Abbildung 1-4:

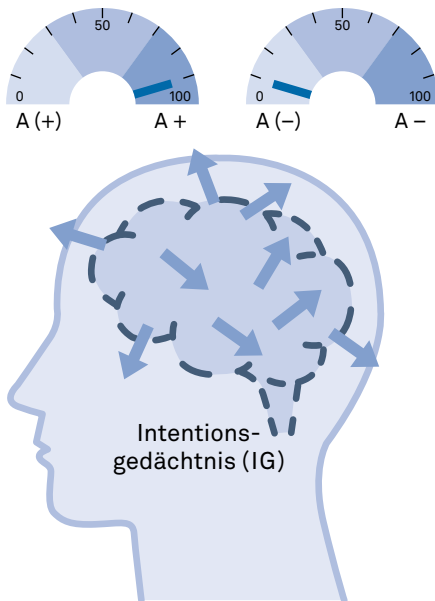
Gefangene Intention im Intentionsgedächtnis
(Grafik: Claude Borer)

Erklärung 1: Eine Intention ist im Intentionsgedächtnis gefangen, weil der positive Affekt gedämpft wurde. In Prokrastinationsepisoden kann der positive Affekt zum Beispiel dadurch gedämpft werden, dass eine Handlung oder Aufgabe als langweilig oder persönlich schwer zu bewältigen wahrgenommen wird. Durch den gedämpften positiven Affekt wird die Verbindung zwischen Intentionsgedächtnis und intuitiver Verhaltenssteuerung getrennt, die Intention bleibt im Intentionsgedächtnis gefangen und wird nicht in die Tat umgesetzt. Studien zeigen entsprechend, dass positiver Affekt eine persönliche Ressource zur Verhinderung von Prokrastination ist (Kühnel et al., 2023; vgl. Kapitel 5).

Erklärung 2: Eine Intention ist im Intentionsgedächtnis gefangen, weil negativer Affekt aktiviert wurde. Negativer Affekt kommt zum Beispiel auf, wenn Menschen den Eindruck haben, keine Kontrolle über die Situation zu haben, aus Angst vor der Handlung oder vor Misserfolg. In diesen Situationen ist das System der Objekterkennung aktiv, die Verbindung zwischen Intentionsgedächtnis und intuitiver Verhaltenssteuerung ebenfalls getrennt, und die Absicht wird nicht in die Tat umgesetzt. Studien zeigen entsprechend, dass Menschen, die generell dazu neigen, negativen Affekt zu erleben, etwa, weil sie ängstlich und seelisch nicht so stabil sind (zum Zusammenhang von Neurotizismus s. die Meta-Analyse von Steel, 2007), stärker zu Prokrastination neigen.

Um die Verbindung zwischen dem Intentionsgedächtnis und der intuitiven Verhaltenssteuerung herzustellen, muss die Person in der Lage sein, positiven Affekt hochzuregulieren und negativen Affekt herunterzuregulieren. Das Hochregulieren von positivem Affekt wird im Rahmen der PSI-Theorie auch Selbstmotivation genannt, während das Herunterregulieren Selbstberuhigung genannt wird. Diese Affektregulation ist entscheidend für den Ausgang einer Prokrastinationsepisode. Durch die Selbstmotivation oder Selbstberuhigung wird die Intention aus dem Intentionsgedächtnis „befreit“, die Verbindung zur intuitiven Verhaltenssteuerung gebahnt und die Intention in die Tat umgesetzt (Abbildung 1-5). Bildhaft gesprochen wird das Selbst bei der Selbstmotivation dazu bewegt, eine Handlung in die Tat umzusetzen, während das Selbst bei der Selbstberuhigung dafür sorgt, dass alle Persönlichkeitssysteme funktional zusammenarbeiten und damit ermöglichen, eine Absicht in die Tat umzusetzen.

In Prokrastinationsepisoden funktioniert die Selbstmotivation oder -beruhigung jedoch nicht gut. Studien zeigen zum Beispiel, dass Personen keine oder nicht die passenden Motivationsregulationsstrategien anwenden, um sich selbst zu motivieren (z. B. Bäumle et al., 2021; Grunschel et al., 2016), und dass Prokrastination mit der fehlenden Anwendung von (passenden) Emotionsregulationsstrategien zur Selbstberuhigung in Verbindung steht (z. B. Eckert et al., 2016). Der Zusammenhang zwischen Prokrastination und dieser ineffektiven Affektregulation ist allerdings

**Abbildung 1-5:**

Aus dem Intentionsgedächtnis befreite Intention (Grafik: Claude Borer)

recht komplex, da Prokrastination selbst eine dysfunktionale Strategie der Affektregulation ist. Laut der *mood-repair hypothesis* (Pychyl & Sirois, 2016; Sirois & Pychyl, 2013) schieben Menschen eine Handlung auf, die mit negativem Affekt einhergeht (z. B. überfordernde Steuererklärung), um dadurch den negativen Affekt zu reduzieren bzw. zu vermeiden. Das Aufschieben kann in diesen Fällen zwar den Affekt kurzfristig verbessern, langfristig kann es jedoch den negativen Affekt sogar noch verstärken. Auf eine Prokrastinationsepisode folgen dann häufig negative Emotionen wie Bedauern, Scham, Schuld, Sorge und Angst (für eine Zusammenfassung s. Sirois, 2016). Passend zum Konzept der Handlungs- versus Lageorientierung zeigt sich auch hier wieder, dass lageorientierte Personen, die ihre Stimmungen/Affekte nur schwer regulieren können, besonders anfällig für Prokrastination sind. Werden sie jedoch darauf trainiert, niedrigen positiven Affekt hochzuregulieren, schneiden sie bei der Umsetzung von Absichten genauso gut ab wie handlungsorientierte Personen (Friederichs et al., 2023).

1.2.3 Selbstzugang vor und in Prokrastinationsepisoden

Warum sind im Intentionsgedächtnis Intentionen gespeichert, die mit einem gedämpften positiven oder gar einem negativen Affekt konnotiert sind? Dies hat viel damit zu tun, ob Personen während der Formulierung einer Intention Zugang zu

Zwei weitere mögliche Erklärungen für Prokrastination

Erklärung 3: Ausgehend von dem System der intuitiven Verhaltenssteuerung ist es denkbar, dass Prokrastinationsepisoden dann ihren Lauf nehmen, wenn Personen in einem positiven Affektzustand einer anderen Handlung nachgehen als derjenigen, der sie eigentlich nachgehen wollten (z. B. spontanes Eisessen mit Freunden anstelle des Lernens für die morgige Prüfung). Diese Vermutung deckt sich mit Studien zum Zusammenhang von Prokrastination mit Impulsivität (für eine Zusammenfassung s. Steel, 2007) und findet ihren Niederschlag in denjenigen Bestandteilen von Interventionen gegen Prokrastination, in denen es um die Gestaltung eines ablenkungsfreien Arbeitsplatzes geht (z. B. Höcker et al., 2021).

Erklärung 4: Ausgehend vom Extensionsgedächtnis ist es denkbar, dass Prokrastinationsepisoden dadurch entstehen, dass Menschen unter Erledigungsdruck zum Zweck der Selbstberuhigung in eine gelassene Stimmung gehen und dadurch das Extensionsgedächtnis aktiviert wird. Dadurch reduziert sich zwar der negative Affekt, allerdings auch die Energie, Intentionen in die Tat umzusetzen. Die Intention nicht in die Tat umzusetzen, könnte zudem als strategisches Aufschieben fehlinterpretiert werden. Diese Vermutung findet sich in theoretischen Überlegungen wieder, nach denen Selbsttäuschung ein essenzieller Bestandteil von Prokrastination sein könnte (vgl. Anderson, 2016), die jedoch empirisch noch nicht untersucht wurden.

ihrem Selbst haben (Klingsieck, 2024). Fehlt der Selbstzugang, so laufen Personen Gefahr, Intentionen zu bilden, die nicht mit ihrem Selbst – etwa mit eigenen Werten, Zielen und Motiven – vereinbar sind. Manchmal werden Intentionen dann dem Selbst auch fälschlicherweise zugeschrieben (Selbstinfiltration; Kuhl & Quirin, 2011). Intentionen, die nicht mit dem Selbst vereinbar sind, können als motivational-blutleere Intentionen die Weichen für eine Prokrastinationsepisode stellen.

Es braucht dann viel Selbststeuerung im Selbstkontrollmodus im Sinne der Selbstmotivation, um die Intention umzusetzen. Im Gegensatz dazu wird das Selbst im Selbstregulationsmodus nicht kontrolliert, sondern ist selbst die Quelle aller volitionalen Strategien. Da Menschen nur im Selbstregulationsmodus über Selbstzugang verfügen, werden in diesem Modus eher Intentionen gebildet, die mit dem Selbst vereinbar sind. Diese Intentionen manifestieren sich in Aufgaben, die mit positivem oder niedrigem negativem Affekt einhergehen und entsprechend weniger Gefahr laufen, prokrastiniert zu werden. Studien, die zeigen, dass Einstellungen, die eng mit dem Selbstzugang verbunden sind, wie Selbstmitgefühl, Selbstvergebung und Achtsamkeit, eine präventive Wirkung auf Prokrastination haben, stützen diese relativ neue Idee, dass der Selbstzugang bei Prokrastination eine wichtige Rolle spielt (vgl. Klingsieck, 2024). Der Selbstregulationsmodus spielt in Prokrastinations-

episoden demnach eine doppelte Rolle. Er hängt mit der Fähigkeit der Selbstberuhigung zusammen, um somit auch Intentionen in die Tat umzusetzen, die mit aversiven Aufgaben einhergehen, die negativen Affekt hervorrufen. Gleichzeitig ermöglicht er Selbstzugang und verhindert damit, dass blutleere Intentionen im Intentionsgedächtnis gespeichert werden.

1.3 Das ProGress-Training vor dem Hintergrund aktueller Interventionen gegen Prokrastination

In Anbetracht der negativen Konsequenzen von Prokrastination sind neben den zahlreichen Selbsthilfebüchern auch viele Interventionen gegen Prokrastination entwickelt worden. Diese wenden sich an Personen mit Veränderungswunsch und Personen, die in einem klinisch auffälligen Maß prokrastinieren. Es ist jedoch davon auszugehen, dass nicht alle Menschen, die in einem klinisch auffälligen Maß prokrastinieren, sich Hilfe suchen. Das liegt zum einen an den mit der Prokrastination einhergehenden Selbststeuerungsproblemen und zum anderen an den mit der Prokrastination verbundenen Schamgefühlen (Giguère et al., 2016).

Die meisten psychologischen Interventionen sind für die Zielgruppe der Studierenden entwickelt worden. Ihr Spektrum reicht von Gruppentrainings über Gruppen- und Einzelberatung bis zu Einzeltherapien. Die Interventionen können dabei in die vier Kategorien (1) Selbstregulationstrainings (im Sinne des in der Prokrastinationsforschung vorherrschenden Verständnisses von bewusster Selbstkontrolle), (2) kognitive Verhaltenstherapie, (3) ressourcen- und stärkenorientierte Ansätze sowie (4) Techniken der paradoxen Intervention, der Kohärenztherapie und der Akzeptanz-Commitment-Therapie (ACT) systematisiert werden (van Eerde & Klingsieck, 2018). Sie erweisen sich in unterschiedlichen Meta-Analysen zwar als effektiv, jedoch nicht immer als nachhaltig effektiv. In vielen Interventionen werden unterschiedliche Ansätze (z.B. Psychoedukation, Selbstregulationstraining, soziale Unterstützung) ohne einen gemeinsamen theoretischen Rahmen miteinander kombiniert.

Der methodische Fokus liegt dabei auf der Selbstkontrolle von Aufmerksamkeit, Motivation, Emotion und Umwelt. Nur wenige Interventionen trainieren die Regulierung von negativem Affekt (z.B. Eckert et al., 2016) oder greifen auf Techniken zurück, die das Selbst dabei unterstützen, (wieder) in den Selbstregulationsmodus zu gelangen, wie etwa in der akzeptanzbasierten Verhaltensintervention, der Kohärenztherapie oder durch Integration von Ansätzen, die das Selbstmitgefühl, die Selbstvergebung und die Achtsamkeit stärken. Es scheint, als haben die bisherigen Interventionen die Aspekte des fehlenden Selbstzugangs, der blutleeren Absichten und der Selbstberuhigung übersehen, die alle mit dem Selbstregulationsmodus verbunden sind (Klingsieck, 2024).

Nachhaltiger und wirkungsvoller sollte es jedoch sein, nicht nur die Selbstkontrolle zu trainieren, also das bewusste, verstandesorientierte Selbstmotivieren, sondern auch das Trainieren der Selbstregulation als der Synchronisation von bewussten und unbewussten Prozessen bei der Umsetzung von Intentionen in die Tat in den Blick zu nehmen (Klingsieck, 2024). Dieses Verständnis von Prokrastination liegt dem ProGRess-Training zugrunde, mit dem nun erstmalig eine Intervention entwickelt und evaluiert wurde, die den Selbstkontroll- **und** den Selbstregulationsmodus adressiert. Methodisch basiert das Training auf dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM; Storch et al., 2022; Kapitel 2) und reiht sich damit in die große Bandbreite an effektiven Interventionen zur Verhaltensänderungen ein, die auf dem ZRM basieren. Dieses hat einer Evaluation nach allen Regeln der Wirksamkeitsüberprüfung standgehalten und zeigt beeindruckende, und vor allem nachhaltige Wirksamkeit (Kapitel 4).

2 Zürcher Ressourcen Modell

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) ist die Basis des ProGress-Trainings. Deshalb werden dessen zentrale theoretische Fundierungen in diesem Kapitel beschrieben. Das ZRM ist ein Selbstmanagementtraining, das vor über 30 Jahren von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt wurde (Storch, Krause & Weber, 2022). Es ist theoretisch fundiert und wird fortlaufend im Hinblick auf seine Wirksamkeit in wissenschaftlichen Studien untersucht. Das ZRM-Training versteht sich als Psychoedukation im Sinne einer Anleitung für die Hilfe zur Selbsthilfe. Im Rahmen der Vorstellung einer gestuften Prävention, auch *stepped care* genannt (Bower & Gilbody, 2005), ist das ZRM auf der niedrighschwelligigen Eingangsstufe anzusiedeln. Es kann als eine allgemeinspsychologische, störungsunspezifische und Ressourcen aktivierende Psychoedukation angesehen werden. Beim ZRM handelt es sich um eine Open Source-Methode, die von allen genutzt werden kann.

Die wichtigsten Kennzeichen des theoretischen Rahmens des ZRM sind im Folgenden aufgeführt.

Integrationsabsichten: Maja Storch und Frank Krause hatten bei der Entwicklung des ZRM die Absicht, verschiedene Ansätze aus psychologischer Theorie und Praxis zu integrieren. Das ZRM bietet deswegen eine Systematik an, die es Profis ermöglicht, ihre Ansätze und Methoden anschlussfähig einzubringen.

Ressourcenorientierung: Grawe (2000) bezeichnet die Ressourcenaktivierung als einen wesentlichen Wirkfaktor erfolgreicher Psychotherapie. Das ZRM verwendet einen neurobiologischen Ressourcenbegriff. Ressourcen werden als Aktivierung von Nervenverbindungen verstanden, die im Hinblick auf die Absichten, die die Trainings-Teilnehmenden im Laufe ihrer Entwicklung verfolgen, unterstützend wirken. Im ZRM wird dieses neurowissenschaftliche Verständnis des Ressourcenbegriffs konkret und systematisch operationalisiert (Storch et al., 2022).

Transfereffizienz: Mit dem Begriff „Transfer“ wird die Übertragung dessen, was im Rahmen einer Maßnahme gelernt wurde, auf die berufliche und/oder private Alltagssituation bezeichnet. Um einen guten Transfer zu erreichen, wird im ZRM-Trai-

ning auf größtmögliche *Expertenunabhängigkeit* hingearbeitet. Nur Expertenunabhängigkeit ermöglicht die Hilfe zur Selbsthilfe, wie sie für den Selbstmanagementansatz typisch ist und wie sie von Kanfer et al. (2012) gefordert wird. Solange eine Person glaubt, dass sie ohne den Coach oder die Therapeutin keine eigenen Schritte unternehmen kann, findet Selbstmanagement nicht wirklich statt. Nach Abschluss eines ZRM-Prozesses im Rahmen des ProGress-Trainings haben die Teilnehmenden zum einen neue Kompetenz zum Thema Prokrastination für sich persönlich erarbeitet, zum anderen aber auch konkretes Wissen über psychologische Vorgänge erworben, das ihnen dabei hilft, problematische Situationen eigenständig zu analysieren und zu bewältigen.

2.1 Der Rubikon-Prozess

Das ZRM orientiert sich in seinem Ablauf an einer Erweiterung des von Heckhausen und Gollwitzer (Achtziger & Gollwitzer, 2018; Gollwitzer, 1990; s. auch Kapitel 1) entwickelten Rubikon-Modells. Grawe (2000) schlug vor, dieses Modell um eine Phase zu erweitern, da es erst bei bereits bewusst wahrgenommenen Motiven, Wünschen oder Befürchtungen ansetzt. „Darüber, wo die Wünsche und Befürchtungen herkommen, macht das Rubikon-Modell keine Aussagen. Sie werden einfach vorausgesetzt. Darin liegt eine Schwäche des Modells, wenn wir es auf therapeutische Problemstellungen anwenden wollen. Wir könnten das Modell aber einfach nach links erweitern um eine Konzeption, wie es dazu kommt, dass ein bestimmter Mensch gerade diese Wünsche und Befürchtungen hat“ (Grawe, 2000, S. 71). In diesem Sinne sollte nach Grawe der Phase des bewusst gewordenen Motivs eine Phase, die die unbewussten und vorbewussten Bedürfnisse beinhaltet, vorgeschaltet werden. Auch Kuhl (2001) geht davon aus, dass jedem bewusst gewordenen Motiv ein unbewusster „Bedürfniskern“ (S. 553) zugrunde liegt.

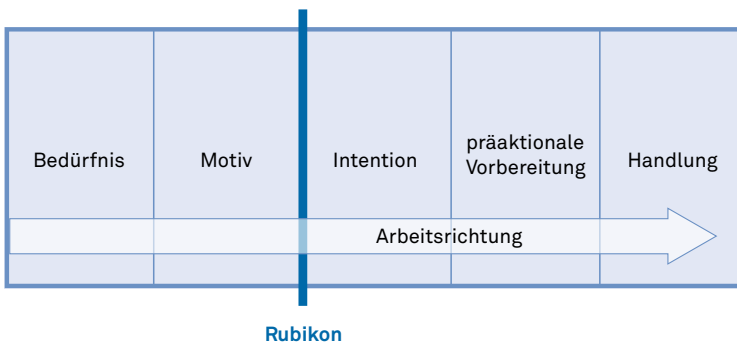


Abbildung 2-1: Rubikon-Prozess (vgl. Storch et al., 2022) (Grafik: Claude Borer)

Um zu verdeutlichen, dass im Rahmen des ZRM-Trainings ein systematisch angelegter Prozess durchlaufen wird, wird die erweiterte Form des ursprünglichen Rubikon-Modells, wie es für Praxiszwecke von Storch und Krause (Storch et al., 2022) modifiziert wurde, Rubikon-Prozess genannt. Der Rubikon-Prozess unterscheidet zwischen Bedürfnis, Motiv, Intention, präaktionaler Vorbereitung und Handlung (Abbildung 2-1). Der Rubikon-Prozess gibt eine Orientierung und Abfolge im Training und erzeugt so Sicherheit und Transparenz.

Fallbeispiel: Delia und die Masterarbeit

In Kapitel 1 wurde der Fall Delia beschrieben, die mit Prokrastinationsproblemen zu kämpfen hat. In diesem Kapitel durchlaufen wir zusammen mit Delia den Rubikon-Prozess und lernen dabei die wesentlichen Bestandteile des ZRM-Trainings kennen. Delia meldet sich zum Training an, weil sie ihre Masterarbeit beenden möchte.

In der Terminologie des Rubikon-Prozesses verfügt Delia über ein bewusstes Motiv. Das ZRM-Training beginnt nun damit, dass Delias unbewusste Bedürfnisse zu ihrem Thema exploriert werden, es geht also einen Schritt zurück im Rubikon-Prozess. Was für eine Theorie steckt hinter dieser Vorgehensweise? Um diese Frage zu beantworten, benötigen wir theoretisches Wissen über die sogenannten Zwei-Prozess-Theorien.

2.1.1 Zwei Systeme

In der Psychologie untersuchen die Zwei-Prozess-Theorien die Unterschiede zwischen einem bewusst arbeitenden und einem unbewusst arbeitenden System. Die beiden Systeme werden je nach Autor*innen und Forschungsgruppen mit verschiedenen Begriffen belegt: Bei Strack und Deutsch (2012) findet man das *reflektive* und das *impulsive* System, Mischel und Ayduk (2011) sprechen vom *kalten* und vom *heißen* System, Kahneman (2011, 2012) bezeichnet die beiden Systeme als *System 1* und *System 2*. Wilson (2007) spricht vom *adaptiven Unbewussten*, während Hassin et al. (2004) den Begriff vom *neuen Unbewussten* benutzen. Bargh (2018) wählt den Begriff *Unbewusstes*, Reber und Allen (2022) schreiben über das *cognitive unconscious*. Kuhl (2001) hat mit seiner Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie) eine Theorie entwickelt, die vier Funktionssysteme der menschlichen Psyche umfasst und die ebenfalls zwischen bewussten und unbewussten Inhalten unterscheidet (s. Kapitel 1). Roth und Strüber (2020) beschreiben das Vier-Ebenen-Modell der Persönlichkeit von Roth und Cierpka, das zwischen drei

Tabelle 2-1: Vergleich der beiden Systeme Verstand und Unbewusstes

	Verstand	Unbewusstes
Verarbeitungsmodus	bewusst	unbewusst
Geschwindigkeit	langsam	schnell
Kommunikationsmittel	Sprache	somatische Marker
Informationsverarbeitung	seriell	parallel
Bewertung	richtig/falsch	mag ich/mag ich nicht
Zeithorizont	Zukunft	hier & jetzt

limbischen Ebenen (unbewusst) und einer kognitiv-sprachlichen Ebene (bewusst) unterscheidet.

Für die praktische Arbeit mit dem ZRM ist eine ausführliche Differenzierung, wie Roth bzw. Kuhl sie vornehmen, nicht notwendig: Im Training genügt die Unterscheidung zwischen den beiden Systemen **bewusst** und **unbewusst**. Diese Verschlinkung empfiehlt sich auch aus didaktischen Gründen im Hinblick auf die Verständnismöglichkeiten der Teilnehmenden. Im ZRM benutzen wir für die beiden Systeme die alltagstauglichen Begriffe **Verstand** und **Unbewusstes**.

Verstand und Unbewusstes arbeiten deutlich verschieden, vor allem bewerten sie nach unterschiedlichen Kriterien. Mit dem Verstand, dem einen System, können Aufgaben geplant, zeitliche Abläufe berechnet und Vor- und Nachteile eines Verhaltens und einer Entscheidung abgeschätzt werden. Der Verstand erinnert uns an Anstehendes und ermahnt uns bei Unvernünftigem. Seine Aktivitäten verlaufen bewusst. Das Kommunikationsmittel des Verstandes ist die Sprache. Der Verstand arbeitet langsam. Bis die Bewertung des Verstandes zu einer Situation erfolgt oder er einen Vorschlag für eine Entscheidung schickt, kann einige Zeit vergehen. Im schnellsten Fall vergehen 900 Millisekunden, bis eine Situation verarbeitet wurde. Es können aber auch Stunden, Tage oder Wochen vergehen, bis der Verstand einen durchdachten Vorschlag macht. Die Informationsverarbeitung dieses bewussten Systems ist seriell, das bedeutet, dass der Verstand immer nur eine Sache nach der anderen ver- und bearbeiten kann. Seine Bewertung erfolgt nach den Kriterien „Was ist richtig und was ist falsch“. Hierbei spielen soziale und gesellschaftliche Normen und auch Erziehung eine wichtige Rolle. Diese Regeln und sozialen Erwartungen unterscheiden sich je nach Kontext und kulturellem Bezugssystem und verfügen über keine allgemeine Gültigkeit. Was den Zeithorizont betrifft, kann der Verstand die Zukunft einbeziehen. Wir können mit ihm konkrete Pläne für die Zukunft machen.

Das andere System ist das Unbewusste. Dieses System erledigt seine Aufgaben im Verborgenen, so dass die Besitzer*innen davon kaum etwas mitbekommen. Das

Unbewusste ist extrem schnell. Es passiert etwas, und innerhalb von 200 bis 300 Millisekunden ist eine Bewertung aus dem Unbewussten da (vgl. Ferguson & Porter, 2009). Im Moment ihres Entstehens können diese Bewertungen allerdings noch nicht in Sprache gefasst werden. Die Bewertungen des Unbewussten werden über die sogenannten somatischen Marker (Damasio, 2003, 2021) mitgeteilt. Somatische Marker sind diffuse Gefühle und/oder Körperempfindungen. Es wird zwischen positiven und negativen somatischen Markern unterschieden, die beispielsweise als mulmiges Gefühl im Bauch, Freude im Herzen oder Kloß im Hals wahrgenommen und beschrieben werden. Mit diesen Signalen kommuniziert das Unbewusste seine Bewertung der Situation, unsere Rolle darin und ihren möglichen Ausgang. Seinen Kommentar generiert es aus sämtlichen Erfahrungen, die wir bereits in unserem Leben zu dem betreffenden Thema gesammelt haben. Die Informationsverarbeitung dieses Systems ist parallel, das bedeutet, dass das Unbewusste in der Lage ist, mehrere Informationen auf einmal wahrzunehmen, zu verarbeiten und in seine Bewertung einzubeziehen. Zeitlich ist das Unbewusste am Hier und Jetzt orientiert.

Das unbewusste System hat evolutionsbiologisch die eine große Aufgabe, uns möglichst sicher und wohlbehalten durchs Leben zu führen und dabei das momentane individuelle Wohlbefinden im Auge zu behalten. Die unbewusste Bewertung erfolgt dementsprechend nach „Mag ich“ und „Mag ich nicht“, „Was ist gut für mich und mein Wohlbefinden“ und „Was ist schlecht für mich und mein Wohlbefinden“. Diese Bewertungen können von den Bewertungen des Verstandes abweichen.

„Wichtig ist, dass die kognitiv-sprachliche Ebene keinen direkten wirksamen Einfluss auf die Verhaltenssteuerung hat, sondern dass dieser Einfluss indirekt und immer nur in Verbindung mit Gefühlen und Motiven zum Tragen kommt. Wie oft erleben wir, dass wir vernünftigen Ratschlägen und auch eigenen rationalen Einsichten nicht folgen, auch wenn wir das eigentlich wollen. Etwas als vernünftig einzusehen, heißt nicht automatisch, danach zu handeln! Umgekehrt aber steht die kognitiv-sprachliche Ebene unter starkem Einfluss von Gefühlen bewusster und unbewusster Art. Nur mühsam lernen wir, bei starken Belastungen einen kühlen Kopf zu bewahren, wir haben Mühe, uns klar auszudrücken, und diejenigen, die das dennoch schaffen, sind erheblich im Vorteil.“ (Storch & Roth, 2021, S. 57)

In der Beratung, im Coaching oder in der Psychotherapie hat man es oft mit Personen zu tun, die darunter leiden, dass die Bewertung des Verstandes nicht mit der Bewertung des Unbewussten übereinstimmt. Grund dafür ist die mangelnde Synchronisierung beider Bewertungssysteme (Dyllick et al., 2020). Auch für das ProGress-Training ist dieses Thema von größter Wichtigkeit. In dem Zusammenhang sind zwei Varianten des Zusammenspiels von Verstand und Unbewusstem interessant (s. auch Kapitel 1).

Selbstkontrolle: Bei der Selbstkontrolle hemmt der Verstand die Handlungsimpulse des Unbewussten. Dieser Vorgang ist anstrengend und energieaufwendig. Wurde für eine Aufgabe Selbstkontrolle ausgeübt, so ist es in darauffolgenden Aufgaben weniger gut möglich, Selbstkontrolle weiter aufrechtzuerhalten (Baumeister & Tierney, 2022). In diesem Fall wird vom Zustand der *ego-depletion*, der Ich-Erschöpfung, gesprochen. Im Zustand der Ich-Erschöpfung essen Menschen mehr, nehmen die Zeit falsch wahr, sind passiver, lügen und stehlen mehr, sind leichter zu überzeugen (auch entgegen ihrer Einstellung), und ihre kognitive Leistung wird negativ beeinträchtigt. Ich-erschöpfte Menschen sind außerdem weniger optimistisch bezüglich ihrer Fähigkeiten und der Zukunft, haben ein niedrigeres Kontrollgefühl, und ihre Gefühle sowie Bedürfnisse sind intensiviert. Verstörende Bilder machen sie ängstlicher, fröhliche Filme fröhlicher. Selbst kaltes Wasser wird kälter wahrgenommen (für einen Überblick s. Loschelder & Friese, 2016).

Darüber hinaus kann übermäßige Selbstkontrolle zu einem Gefühl der Selbstentfremdung bis hin zum Burnout oder zur Depression führen (Baumann et al., 2005). Dauernde Selbstkontrolle mündet in der chronischen Unterdrückung des Unbewussten bei der Beteiligung am psychischen Geschehen. Dies ist von Nachteil, da im Unbewussten alle persönlichen Erfahrungen, Einstellungen und Werte abgespeichert sind. Bei einem überstarken Einsatz der Selbstkontrolle gehen alle diese Funktionen verloren, die gerade für selbstgewählte Ziele außerordentlich wichtig sind. Dieser Verlust wiederum kann zu einer Erhöhung des Stresshormons Cortisol mit allen bekannten negativen Konsequenzen für die körperliche und psychische Gesundheit führen (Quirin et al., 2009).

Selbstregulation: Für die Selbstregulation werden Verstand und Unbewusstes in mehreren Feedback-Schleifen aufeinander abgestimmt. Dies ist ein lebendiger, dynamischer Prozess. Hierbei wird keines der beiden Systeme „unterdrückt“ oder „übertannt“, denn beide Systeme werden auf ein und dasselbe Ziel hin synchronisiert. Verfolgt ein Mensch ein Ziel in Selbstregulation, so bringt dies gleich mehrere Vorteile mit sich: Die Gefühlslage verbessert sich, und weil das Unbewusste die Absicht unterstützt, folgt die nachhaltige Umsetzung dieses Ziels (Custers & Aarts, 2014; Dyllick et al., 2020). Ist das Unbewusste bei einem Vorhaben beteiligt, kann dies positive Gefühle erzeugen, was als intrinsische Motivation und Selbstmotivierung bezeichnet wird (Kuhl, 2001). Selbstregulation bringt größere Zufriedenheit, erhöhtes Wohlbefinden und positive Veränderungen in Verhalten und Leistung mit sich (Kazén & Kuhl, 2011). Sogenannte Motivinkongruenzen – Unterschiede in der Bewertung von Verstand und Unbewusstem – werden bei diesem Vorgang reduziert (Pinsdorf, 2013).

Weber (2013) hat in ihrer Studie die vielfältigen Vorteile analysiert, die es mit sich bringt, wenn Absichten im Hinblick auf die Erledigung unangenehmer Pflichten

von der Selbstkontrolle in die Selbstregulation überführt werden. Im Modus der Selbstregulation wird mit erheblich weniger Mühe als unter Selbstkontrolle gehandelt. Oft ist festzustellen, dass eine ungeliebte Aufgabe sogar ein wenig Spaß macht. Abgesehen von der besseren Gefühlslage, die durch die Selbstregulation erzeugt wird (Fischer et al., 2024), hat sie noch einen weiteren Vorteil: Absichten werden bei Selbstregulation nachhaltiger umgesetzt als unter Selbstkontrolle, weil das Unbewusste die Absicht unterstützt. Das Unbewusste arbeitet zuverlässig und ist gegen Störbedingungen viel weniger empfindlich als der Verstand. Hat sich das Unbewusste eine Absicht einmal zu eigen gemacht, sorgt es dafür, sie auch gegen widrige Alltagsbedingungen durchzusetzen. In der Wissenschaft wird dieser Vorgang als Zielabschirmung bezeichnet (Shah et al., 2009).

Die Bedeutung der Zwei-Prozess-Theorien für Delia

Arbeiten nach dem ZRM heißt, nicht einfach nur an Delias bewusst geäußerten Wunsch, „die Masterarbeit fertigzustellen“, zu arbeiten. Wenn man davon ausgeht, dass zwei Systeme bei diesem Thema mitsprechen und nicht nur eines, dann muss vor der Handlungsumsetzung exploriert werden, was das Unbewusste von Delia zu ihrer bewusst geäußerten Absicht meint. Es kann nämlich gut sein, dass das Unbewusste von Delia gar keine Masterarbeit in Betriebswirtschaft schreiben möchte, sondern sich lieber eine Karriere als DJane für sie wünscht. Das Unbewusste von Delia könnte beim Thema Masterarbeit auch Versagensangst als Alarm schicken. Die Mutter hat damals ihr Diplom mit einer glatten Eins abgeschlossen. Was für eine Katastrophe, wenn Delia nur eine Zwei nach Hause bringt! Auch Furcht vor Erfolg könnte ein Kommentar des Unbewussten sein. Delia könnte eine Zwillingsschwester haben, die wegen einer gefährlichen Peer-Group ganz früh ins Drogenmilieu abgerutscht ist und derzeit wegen einer LSD-induzierten Psychose in der Psychiatrie ist. Delia galt schon immer als die Streberin, der alles in den Schoß fällt und die immer von den Eltern bevorzugt wurde. Natürlich ist es auch im Bereich des Möglichen, dass das Unbewusste von Delia sagt: „Masterarbeit? Geilo! Wir werden massenhaft Kohle verdienen! Go for it! Und danach satteln wir gleich noch die Diss drauf!“ In so einem Fall erhebt sich natürlich die Frage, woher die Prokrastinationsprobleme kommen (was im Laufe des ZRM-Trainings geklärt werden wird).

Nur schon diese kleine Aufzählung zeigt, wie viel zu kurz ein Coaching greift, das einfach nur den bewusst geäußerten Wunsch zum Anlass für das Training nimmt. Wenn wir also davon ausgehen, dass es unerlässlich ist, das Unbewusste von Delia zu Beginn der Arbeit zu adressieren, dann müssen wir einen Plan dafür haben, wie das Unbewusste erreichbar ist. Hierfür verwenden wir im ZRM Bilder.

2.1.2 ZRM-Phase 1: Einstieg mit Bildern

Gerhard Roth und Maja Storch haben ein Modell entwickelt, das erklärt, wie eine Verbindung zwischen Unbewusstem und Verstand hergestellt werden kann. In der Systematik geht es bei der Kontaktaufnahme mit dem Unbewussten darum, Zugang zur mittleren limbischen Ebene zu bekommen. Dies ist möglich über eine Übergangszone, die eine Brücke zwischen bewussten und unbewussten Vorgängen bildet. In dieser Übergangszone tauchen spontane sprachliche Äußerungen auf, im Volksmund auch als „Freudsche Fehlleistungen“ bekannt. In solch einem Fall befinden sich dort Bilder und natürlich somatische Marker, die vom Unbewussten hervorgebracht werden und die durch Übung bewusst wahrgenommen werden können. Bilder haben eine Dolmetschfunktion zwischen den beiden Systemen, die im ZRM-Training mit der ZRM-Bildkartei (Krause & Storch, 2018) angewendet wird (Abbildung 2-2).

Delias Bild

Delia schaut sich die Bilder der ZRM-Bildkartei an und achtet darauf, welches Bild bei ihr den stärksten positiven somatischen Marker auslöst. (Die genaue Anweisung zur Bildwahl ist in Kapitel 3 zu finden.) Der positive somatische Marker stellt die Bewertung ihres Unbewussten dar und gibt Hinweise, welche Ressourcen das Unbewusste in Bezug auf das Thema für wichtig hält. Delias Wahl fällt auf die Lotusblüte.

Was das Unbewusste ihr mit dem Lotus-Bild mitteilen will, das elaboriert Delia mit Hilfe eines speziell für die Arbeit mit somatischen Markern entwickelten Brainstorming-Verfahrens, dem Ideenkorb. Das genaue Vorgehen ist in Kapitel 3 ausführlich beschrieben, an dieser Stelle genügt es, die Grundprinzipien zu erklären. Dabei handelt es sich um den Start des Dolmetschvorgangs für das Unbewusste. Die Person, die das Bild ausgewählt hat, erhält von anderen Personen ausschließlich positive Ideen zu ihrem Bild. Diese Ideen werden notiert und anschließend im Hinblick auf starke positive somatische Marker ausgewertet. Daraus resultieren die sogenannten Lieblingsideen.

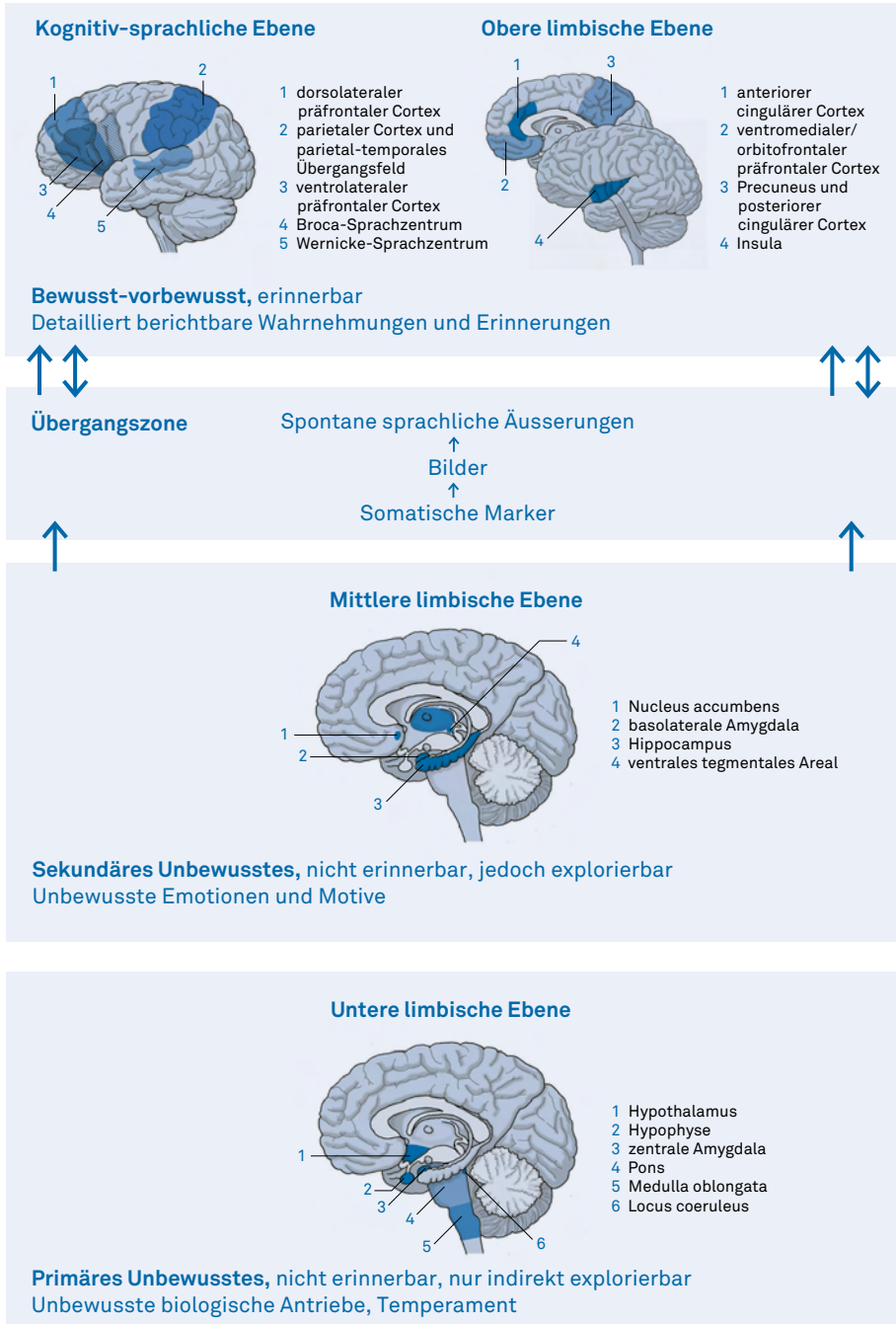


Abbildung 2-2: Storch/Roth-Modell (Quelle: Storch/Roth-Modell [erste Darstellung des bisher unveröffentlichten Modells]) (Grafik: Claude Borer)



Abbildung 2-3:
Bild der Lotusblüte aus
der ZRM-Bildkartei.

Delias Lieblingsideen:

Hell
Licht
Natürliches Aufblühen
Entfaltung
Sonnenbad
Spirituelle Atmosphäre

Durch verschiedene Arbeitsblätter (s. Kapitel 3) wird nun der Dialog zwischen Verstand und Unbewusstem in Gang gesetzt, die Bildsprache wird in Worte übersetzt. Was glaubt Delia, warum ihr Unbewusstes so positiv auf die Lieblingsideen reagiert? Was haben diese Lieblingsideen mit ihrem Thema zu tun?