

JoSch

Journal der Schreibberatung *Forschungsdiskurs Schreiben*

The Sooner We Fall Behind, the More Time We Have to Catch up – How to Fight Procrastination in Writing?

Anja Poloubotko

Folgende Aussage bekamen Studenten der Europa-Universität Viadrina Frankfurt (Oder) sinngemäß am Ende eines Masterseminars im Sommer 2011 von ihrem Professor zu hören:

Ich gebe euch so viel Zeit, wie ihr für eure Hausarbeit benötigt. Es gibt keinen festen Abgabetermin. Gebt mir die Arbeit, sobald ihr fertig seid. Ich lese lieber gute Texte als schlechte Arbeiten, die unter Zeitdruck geschrieben wurden.

Es gibt sicherlich einige Dozierende, die diese Meinung vertreten würden, und auf den ersten Blick ist aus studentischer Perspektive nichts daran auszusetzen. Doch im Zusammenhang mit der studentischen Prokrastination stellt sich mir die Frage, ob eine „offene Deadline“ sinnvoll ist oder nicht doch mehr Schaden als Nutzen für das Fertigstellen von Hausarbeiten bringt.

Der vorliegende Artikel basiert auf einem Workshop, der im Juni 2011 im Rahmen der EATAW-Konferenz in Limerick von Franziska Liebetanz (Leiterin des EUV Schreibzentrums) und Anja Poloubotko (Schreibtutorin am EUV Schreibzentrum) durchgeführt wurde. Ich beginne den Artikel mit theoretischen Ausführungen zum Thema „Academic Procrastination“¹, die auch den neun Workshopeteilnehmern kurz präsentiert wurden.

¹ In diesem Artikel verwende ich für den englischen Begriff *academic procrastination* die deutsche Übersetzung *akademische Prokrastination*.

Im Mittelpunkt dieses theoretischen Teils stehen die Fragen: Was sind das überhaupt für Studierende, die ihre Schreibprojekte aufschieben? Aus welchen Gründen prokrastinieren sie und welche Probleme, Konsequenzen ergeben sich daraus?

Anknüpfend an diese theoretischen Ausführungen werden im zweiten Teil dieses Artikels die Strategien gegen studentische Prokrastination, wie sie während des Workshops erarbeitet wurden, näher beleuchtet. Die TeilnehmerInnen bearbeiteten dabei die Frage: Wie können die drei Akteure – Schreibzentrum, Dozenten und die Studenten selbst – agieren, damit dieses Problem weniger häufig auftritt und somit nachhaltige Konsequenzen wie Depressionen, Verlängerung des Studiums oder gar der Studienabbruch ausbleiben?

1. Ursprung und Definition

Der Begriff Prokrastination stammt von dem lateinischen Wort „procrastinare“ und bedeutet, eine Aufgabe aufzuschieben, zu verschieben, zu verlängern oder hinauszuschieben. In den psychologischen Studien umfasst der Bereich akademische Prokrastination meist alle Aufgaben, mit denen Studenten in ihrer Studienlaufbahn konfrontiert werden und bei denen die Studenten stark dazu tendieren, diese aufzuschieben. Das sind vor allem Seminararbeiten, die Vorbereitung für eine Prüfung und wöchentliche Hausaufgaben (vgl. Onwuegbuzie et al. 2000: 46).

Solomon und Rothblum (1984) haben in ihrer Studie *Academic Procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates* das Aufschiebeverhalten bei Bachelorstudenten untersucht. Sie definieren dieses Phänomen als „the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort“ (ebd.: 503). In einer weiteren Studie, zwei Jahre später, wird akademische Prokrastination noch konkreter charakterisiert: als „the tendency to a) always or nearly always put off academic tasks, and b) always or nearly always experience problematic anxiety associated with this procrastination“ (Rothblum/Solomon/Murakami zitiert in Senecal et al. 1995: 603). Dieses Verständnis betont die problematische Seite und setzt die negativen Aspekte von Prokrastination in den Vordergrund. Auf dieser Grundlage wird sie ebenfalls von anderen Psychologen behandelt.

Bereits 1977 bezeichneten Tice und Baumeister (1977) akademische Prokrastination als ein „self-defeating behavior pattern marked by short-term benefits and long-term costs“ (ebd.: 454). Hier wird zwar ein positiver Aspekt der Prokrastination angesprochen, jedoch wird betont, dass dieser nur kurzfristig ist und die langfristigen Konsequenzen negativ erscheinen und auch überwiegen. Gleichzeitig räumt Steel (2007) ein, dass Prokrastination gelegentlich im positiven Sinne verwendet wird, und führt ein Zitat von Bernstein (1998) an, welches den „Nutzen“ akademischer Prokrastination verdeutlicht: „Once we act, we forfeit the option of waiting until new information comes along. As a result, no-acting has value. The more uncertain the outcome, the greater may be the value of procrastination“ (Bernstein zitiert in Steel 2007: 66).

Hauptaugenmerk dieses Artikels liegt jedoch auf dem negativ konnotierten Phänomen „akademische Prokrastination“, welches Steel (2007) als eine verbreitete und schädliche Form von „self-regulatory failure“ (ebd.: 65) bezeichnet, die somit zu einer ungeplanten (Burka/Yuen zitiert in Rosario 2009: 119) und auf irrationalem Verhalten basierende (Steel 2007: 66) Herausforderung für Studierende während ihrer akademischen Laufbahn wird.

2. Häufigkeit der Prokrastination

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse einiger Studien dargestellt, um einen theoretischen Rahmen herzustellen, der das Fundament für die Workshopergebnisse liefern soll. Dabei handelt es sich immer um sogenannte „self-reported procrastination“, da das Aufschiebeverhalten nicht von den Forschern beobachtet wurde, sondern sich aus den im Rahmen der jeweiligen Studien von den Befragten angekreuzten Antworten generiert.

Bezogen auf das sehr verbreitete Phänomen der akademischen Prokrastination haben Ellis und Knaus bereits 1977 herausgefunden, dass 95 % der Collegestudenten akademische Aufgaben aufschieben (vgl. Ellis/Knaus zitiert in Onwuegbuzie et al. 2000: 45). Eine sehr hohe Zahl, die in weiteren Studien abgeschwächt wird, jedoch weiterhin einen hohen Wert erreicht. Nach Solomon und Rothblum (1984) sind 30-46% der Studenten von akademischer Prokrastination betroffen. Dabei nimmt das Anfertigen von Hausarbeiten, also großen Schreibprojekten, den höchsten Häufigkeitswert an. Interessant

ist außerdem, dass 21-24% es als Problem ansehen, aber eine viel höhere Zahl (55-65%) der Studienteilnehmer ihr Prokrastinationsverhalten zu reduzieren wünschen (vgl. ebd.: 505).

Studien aus dem Jahre 2004 von Onwuegbuzie und 2005 von Ferrari et al. zeigen ebenfalls eine hohe Prokrastinationsfrequenz. Ferrari et al. stellen fest, dass für 70 % der Studenten akademische Prokrastination ein „common phenomenon“ ist (vgl. Ferrari et al. zitiert in Rosario et al. 2009: 119). Mit dieser ähnlich hohen Prozentzahl wird an das Ergebnis von Ellis und Knaus (1977) angeknüpft. In der Studie von Onwuegbuzie (2004) wird das Aufschiebeverhalten von „graduate students“, also Masterstudenten untersucht. Es zeigen sich folgende Häufigkeiten (vgl. ebd.: 8):

- 41,7% verschieben immer oder fast immer das Schreiben einer Seminararbeit
- 39,3% schieben die Vorbereitung auf eine Prüfung hinaus
- bei 60% zeigt sich das akademische Aufschiebeverhalten im Kontext der wöchentlichen Hausaufgaben
- 65-75% wollen das Aufschiebeverhalten reduzieren

Mehrere Wissenschaftler wie Onwuegbuzie (2004: 46) oder Semb et al. (1979 zitiert in Solomon/Rothblum 1984: 503) haben belegt, dass die Tendenz zum Aufschieben bei graduate students höher ist als bei undergraduate students, somit also steigt, je länger die Studenten an der Hochschule eingeschrieben sind. In den von mir gesichteten Studien werden keine Gründe dafür genannt. Mit Hilfe der nachfolgenden Abschnitte, lassen sich einige Überlegungen anstellen und Schlüsse ziehen.

3. Gründe

In diesem Abschnitt gehe ich auf einige Gründe für das Aufschiebeverhalten von Studenten im akademischen Kontext ein und beginne mit einem Zitat von Burka und Yuen (1983): „Procrastination is not just a bad habit but a way of expressing internal conflict and protecting a vulnerable sense of self-esteem“ (Burka/Yuen zitiert in Senecal et al. 1995: 608). Es verdeutlicht, dass das Aufschiebeverhalten eine Form des Schutzes für das Selbstwertgefühl bei einem inneren Konflikt sein und dadurch eine sinnvolle Funktion er-

füllen kann. Das Prokrastinationsverhalten gilt insgesamt als sehr komplexes Verhalten, bei dem mehrere Faktoren ihre Wirkung entfalten. Die Gründe für Prokrastination unter Studierenden lassen sich nicht eindeutig benennen. Es kann verschiedene Ursachen haben und sogar ein und derselbe Student kann zu unterschiedlichen Zeiten aus verschiedenen Gründen aufschieben. Allerdings können einige Indikatoren genannt werden:

In der Literatur wird vielfach betont, dass Prokrastination eher die Folge eines Motivationsproblems darstellt als ein Zeitmanagementproblem oder gar eine Form der Faulheit (z.B. Senecal et al. 1995: 608). Ein Faktor, der die Motivation hemmt, ist die Versagensangst (fear of failure), die eng mit Perfektionsansprüchen (perfectionism), Angst vor Leistung (performance anxiety) und Mangel an Selbstvertrauen (lack of self-confidence) verbunden ist. Diejenigen Studenten, die besonders hohe und meist unrealistische Erwartungen an die eigene Leistung haben, rechtfertigen ihr Aufschiebeverhalten lieber mit geringen Bemühungen (lack of effort) als es den eigenen unzureichenden Fähigkeiten zuzuschreiben (lack of ability) (vgl. Solomon/Rothblum 1984: 508-509). Zu hohe Ansprüche können den Schreibprozess blockieren und das niedrige Selbstwertgefühl bzw. Vertrauen in die eigene Leistung zusätzlich schwächen. Die Angst vor dem Erfolg kann ebenfalls zu Aufschiebeverhalten führen, da die Messlatte von da an sehr hoch gelegt ist und die Studenten mit aller Kraft an diesen Erfolg anknüpfen wollen (vgl. ebd.).

Neben der Versagensangst (fear of failure) werden weitere Motivationsfaktoren von Senecal et al. (1995: 609-610) genannt, die sich im Kontext der Self-Determination Theory von Dan and Ryan (1991) herauskristallisieren. Diese unterscheiden zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation. Erstere bezieht sich auf eine Tätigkeit, die man aus reinem Vergnügen ausübt, und letztere auf von außen (durch externe Faktoren) motivierte Aktivitäten oder Verhaltensweisen, in die eine Person involviert ist (Dan/Ryan 1991 zitiert in Senecal et al. 1995: 609). Prokrastinatoren haben Schwierigkeiten, sich selbst zu überwachen (self-regulation) und müssen daher von außen motiviert werden, um ihre akademische Arbeit zu Ende zu bringen (Tice/Baumeister 1997 zitiert in Brownlow/Reasinger 2000: 27). Fehlt sowohl die intrinsische als auch extrinsische Motivation, dann tritt wahrscheinlich aufschiebendes Verhalten ein (vgl. ebd.).

Solomon und Rothblum (1984) haben in ihrer Studie zusätzlich herausgefunden, dass der Faktor „Aversiveness of the task“ ebenfalls hemmend auf die Erfüllung von akademischen Aufgaben wirkt. Damit verbunden ist ein Vermeidungsverhalten der Studenten gegenüber Aufgaben, die sie nicht mögen. Dazu schreibt Steel (2007): „By definition, one seeks to avoid aversive stimuli, and consequently, the more aversive the situation, the more likely one is to avoid it (e.g. procrastinate)” (ebd.: 68).

Bezogen auf die klinische Literatur (Burka/Yuen 1983; Knaus 1979 zitiert in Steel 2007: 69) wird rebellisches Auftreten (rebelliousness) gegenüber Autoritäten als ein wichtiger Motivationsgrund für aufschiebendes Verhalten genannt. Studenten mit dieser Persönlichkeitseigenschaft empfinden von außen vorgegebene Ablaufpläne als aversiv und versuchen somit durch Prokrastination ihre Autonomie zurückzuerlangen. Die Abhängigkeit vom Stimmungszustand kann ebenfalls für das Aufschiebeverhalten von Studenten verantwortlich sein, wenn diese sich immer wieder neu überlegen, ob sie gerade in der „richtigen Stimmung“ für akademische Aufgaben sind, bzw. wenn die „richtige Stimmung“ nur selten gefunden wird (andauernder „poor mood“-Zustand) (vgl. Steel 2007: 70).

Eng damit verknüpft ist der Punkt Impulsivität und Ablenkung. Blatt und Quinn (1967) behaupten, dass impulsive Menschen eher zum Aufschiebeverhalten neigen, da sie mit den Wünschen des Moments beschäftigt sind und weniger zukunftsorientiert handeln. Dadurch lassen sie sich leicht ablenken, indem sie den momentanen Gedanken nachgehen und kurzfristige Aufgaben mit sofortigen Erfolgserlebnissen bevorzugen (vgl. Blatt/Quinn zitiert in Steel 2007: 70). Einige Studenten betonen auch immer wieder, dass sie nur unter Druck gut arbeiten können und schieben ihre akademischen Aufgaben soweit hinaus, bis der Druck so groß ist, dass sie anfangen können. Dabei begünstigt die Adrenalinserhöhung ihr Arbeiten. Prokrastination hat in diesem Fall die Funktion einer „performance-enhancing strategy“ (Steele 2007: 70).

Noch wichtiger als weitere Faktoren wie der Mangel an Selbstdisziplin oder die Unfähigkeit, Prioritäten zu setzen, sind Umweltfaktoren. In einer Studie zur „Library Anxiety“ („Bibliothekssangst“) haben Onwuegbuzie und Jiao herausgefunden, dass akademische Prokrastination bei Masterstud-

ten in Verbindung mit Bibliotheksangst steht. Dabei verwenden die beiden Psychologen die Definition von Library Anxiety von Constance A. Mellon: „Library anxiety as a situation-specific, negative feeling or emotional disposition that occurs when a student is in a library setting“ (zitiert in Onwuegbuzie/Jiao 2000: 46). Die Wissenschaftler räumen ein, dass unklar bleibt, ob akademische Prokrastination eine Ursache für Bibliotheksangst ist oder ob Bibliotheksangst das Aufschiebeverhalten fördert.

4. Probleme und Konsequenzen

An dieser Stelle möchte ich einige Probleme und aus dem Prokrastinationsverhalten resultierende Konsequenzen benennen. Als häufigste Konsequenz von Prokrastination wird von Dewitte und Schouwenberg mangelnde individuelle Leistung genannt („poor individual performance“) (zitiert in Rosario et al. 2009: 119). Es können verschiedene Konfliktsituationen mit Eltern und Freunden auftreten, wenn z.B. Prokrastination als Form von Protestverhalten fungiert (vgl. Ferrari et al. zitiert in Rosario et al. 2009; 119). Im Allgemeinen überwiegen bei Studenten mit starkem Aufschiebeverhalten negative Gefühle wie empfundene mangelnde Kompetenz im Umgang mit den zu erledigenden Aufgaben (Burka/Yuen und Ferrari et al. zitiert in Rosario et al. 2009: 119). Es kommt zu einem Kontrollverlust, es können Depressionen durch verschiedene Faktoren wie z.B. schlechte Noten auftreten (vgl. Steel 2007: 69). Das Aufschieben führt dazu, dass Studenten die Deadlines verpassen und ihre Arbeiten verspätet abgeben (vgl. Scher/Osterman zitiert in Rosario et al. 2009: 119). Um das Verpasste aufzuarbeiten werden nicht selten Vorlesungen ausgelassen. Studenten, die ihre Arbeiten dauernd vor sich herschieben, sind nicht in der Lage, ihr Studium in der vorgegebenen Zeit zu meistern und müssen daher ihre Studienzzeit verlängern (Tice/Baumeister zitiert in Rosario et al. 2009: 119). In einigen Fällen kann es zum Studienabbruch führen, wenn die Studierenden es nicht schaffen, die aufgeschobenen Arbeiten aufzuholen.

5. Lösungsvorschläge aus drei Perspektiven

In diesem Abschnitt werden die Lösungsvorschläge des EATAW-Workshops zu Academic Procrastination vorgestellt. Der Fokus der Workshopteilnehmer lag darauf, wie aufschiebende Studenten motiviert werden können,

ihre Schreibaufgaben in Angriff zu nehmen und auch erfolgreich zu Ende zu führen. Dazu bildeten sich drei Gruppen (Schreibzentrum, Dozenten, Studenten) mit jeweils drei Teilnehmern aus den unterschiedlichen Bereichen, um das Phänomen „Academic Procrastination among students“ zu bearbeiten.

5.1 Schreibzentrum

Die Gruppe, die sich mit Lösungsvorschlägen aus der Sicht des Schreibzentrums auseinandersetzte, nannte zunächst die Idee von „Schreibgruppen“ als Strategie gegen Aufschiebeverhalten. Gemeinsames Schreiben motiviert und kann vom Schreibzentrum initiiert werden. Generell sollten dabei Aufgaben ausgesucht werden, die realistischerweise zu schaffen sind und die in kleine Schritte aufgeteilt werden können. Regelmäßige Besprechungen mit den Schreibtutoren helfen, den Schreibprozess voranzubringen. Für jede Beratung kann der Student mit dem Peertutor Ziele festlegen und das Resultat besprechen. Verabredungen mit dem Schreibtutor motivieren, sich endlich an die akademische Aufgabe zu setzen und erhöhen für diejenigen Studenten, die gerne unter Druck arbeiten, den Adrenalinpegel. Zusätzlich können Schreibtutoren den Studenten dabei helfen, den eigenen Schreibprozess zu verstehen (Zu welcher Tageszeit wird am besten gearbeitet? In welcher Phase fängt „Schreiben“ bereits an?) sowie die Notwendigkeit, sich mit einem bestimmten Thema auseinanderzusetzen, und mit Methoden den Zugang dazu zu finden.

Die Ergebnisse der Workshopteilnehmer unterstützen die Studie der Linguistin Young und der Organisationspsychologin Fritzsche (2002), die zwei Typen von Prokrastinatoren unterscheiden: Zum einen diejenigen mit einer high procrastination tendency und diejenigen mit einer low procrastination tendency. Ihre Ergebnisse zeigen, dass die Nutzung des Schreibzentrums vor allem für Studenten mit einer hohen Tendenz zum Aufschiebeverhalten von großem Vorteil ist. Diese Studenten fingen ihre Hausarbeiten früher an zu schreiben, wenn sie Feedback im Schreibzentrum bekommen haben. Außerdem waren sie insgesamt mit ihrem Schreibprozess und Schreibverhalten zufriedener als ohne Peer Feedback (vgl. ebd.: 50).

5.2 Dozenten

Die Dozenten könnten ihre Studenten unterstützen, indem sie ihnen für die Schreibaufgaben einen ungefähren zeitlichen Rahmen vorgeben und dafür große Projekte in kleine Teilaufgaben gliedern. Außerdem kann es hilfreich sein, wenn die Studenten Gelegenheit bekommen, ihr Schreibprojekt bereits im Unterricht in Angriff zu nehmen und so der Einstieg in die Schreibphase gesichert ist. Es kann sinnvoll sein, die Studenten in Gruppen aufzuteilen, so dass sie regelmäßig über die Fortschritte an ihrem Schreibprojekt berichten und sich innerhalb der Gruppe für eine bestimmte Zeit während des angebotenen Seminars austauschen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die starken Prokrastinatoren auf verschiedene Gruppen aufgeteilt sind. Eine Möglichkeit wäre es, die Prokrastinationstendenz der Studenten mit Hilfe von Fragebögen festzustellen oder durch Gespräche herauszufiltern. Bei beiden Varianten ist die Selbsteinschätzung gefragt.

5.3 Studenten

Die Arbeitsgruppe, die sich mit der studentischen Sicht beschäftigt hat, weist die Studenten darauf hin, die erfreuliche Seite am Schreiben zu finden. Daher, so der Ratschlag, sollte man sich regelmäßig und selbst für kleinere Schreibleistungen belohnen und sich Themen aussuchen, die einen wirklich interessieren (Erhöhung der intrinsischen Motivation), so dass man langfristig die Motivation aufrecht erhält. Durch die Zusammenarbeit mit Freunden und Kommilitonen können extrinsische Motivationsfaktoren für akademische Aufgaben genutzt werden. Wichtig dabei ist, dass man sich seiner besten Arbeitszeitphasen bewusst ist und diese qualitativ hochwertigen Phasen gezielt für sich nutzt. Folglich sollte man sich mit denjenigen verabreden, die zu gleichen Tageszeiten produktiv sind und diese Zeit optimal für sich nutzen. Jeder Student sollte für sich den Sinn in einem längeren Schreibprojekt sehen und sich das Ziel (z.B. Abschluss des Studiums), welches mit Abgabe einer größeren Arbeit verknüpft ist, regelmäßig vor Augen halten. Studenten, die eine geringe Prokrastinationstendenz haben, sollten sich mit denjenigen Studenten zusammenschließen, die eine hohe Tendenz zum Aufschieben aufweisen.

Fazit

Das Phänomen der akademischen Prokrastination ist ein sehr komplexes Problem und lässt sich nicht auf wenige Faktoren reduzieren. Im Rahmen dieses Artikels konnten nicht alle Einflüsse ausführlich behandelt werden, daher ist das Themengebiet auf einige Punkte beschränkt und der Beitrag stellt in diesem Sinne einen Überblick dar. Entscheidend ist, dass die motivierende Komponente zusammen mit den Persönlichkeits- und Umweltfaktoren im akademischen Kontext eine sehr große Rolle spielt und bei der zeitlichen Planung für ein Vorhaben (Schreiben einer Hausarbeit, Prüfungsvorbereitung etc.) berücksichtigt werden sollte. Die Motivation zum Schreiben und Lernen sollte regelmäßig gestützt und wiederhergestellt werden.

Eine „offene Deadline“ durch die Dozenten überträgt die Eigenverantwortung der „Motivationsaufrechterhaltung“ über einen unbegrenzten Zeitraum auf die Studenten. Durch das Arbeiten in Schreibgruppen wird den Gründen für das Aufschiebeverhalten wie Versagensangst, Perfektionismus, Impulsivität und Ablenkung entgegengewirkt, indem sich die Studenten gegenseitig unterstützen und diese Sorgen innerhalb der Gruppe thematisieren. Die Bibliotheksangst kann ebenfalls gemindert werden, wenn die Arbeitsgruppen sich dort treffen und Unsicherheiten besprechen. Akademische Prokrastination ist ein Thema, mit dem die meisten Studenten immer wieder und vor allem zunehmend konfrontiert werden. Doch um das Aufschiebeverhalten zu mindern, sind nicht nur die Studenten selbst gefragt, sondern sowohl Lehrende in der Universität als auch das Schreibzentrum als bedeutende Institution im Universitätsbetrieb können unterstützend wirken, um Studienabbrüche aufgrund von (chronischem) Prokrastinationsverhalten zu vermeiden.

Literatur

Brownlow, S./Reasinger, R. D. (2000): Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. In: *Journal of Social Behavior and Personality*. 15. 15-34.

Onwuegbuzie, A. J. (2004): Academic procrastination and statistics anxiety. In: *Assessment & Evaluation in Higher Education*. Vol. 29. No. 1.

Onwuegbuzie, A. J./Jiao, Q. G. (2000): I'll Go to the Library Later: The Relationship between Academic Procrastination and Library Anxiety. In: *College and Research Libraries*. Jan. 2000. vol. 61. no. 1.

Rosario et al. (2009): Academic Procrastination: Associations with Personal, School, and Family Variables. In: *The Spanish Journal of Psychology*. Vol. 12. No. 1. 118-127.

Senecal, C./Koestner, R./Vallerand, R. (1995): Self-regulation and academic procrastination. In: *The Journal of Social Psychology*. 133(5). 607-619.

Solomon, L. J./Rothblum, E. D. (1984): Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. In: *Journal of Counseling Psychology*. 31. 503-509.

Steele, P. (2007): The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. In: *Psychological Bulletin*. Vol. 133(1). Jan. 2007. 65-94.

Tice, D./Baumeister, R. (1997): Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. In: *Psychological Science*. 8(6). 454-458.

Young, B. R./Fritzsche, B. A. (2002): Writing Center Users Procrastinate Less: The Relationship between Individual Differences in Procrastination, Peer Feedback, and Student Writing Success. In: *The Writing Center Journal*. Vol. 23. No.1. 45-58.

Zu der Autorin:

Anja Poloubotko, B.A. Kulturwissenschaften, ist Schreibberaterin am Schreibzentrum der Europa-Universität Viadrina, und studiert Intercultural Communication Studies (M.A.).