

Wer alles gerne bis zum letzten Moment herauszögert, hat nun eine gute Ausrede: Die »Aufschiebementalität« ist genetisch bedingt.

Die 20 Mails können immer noch beantwortet werden. Und die vage Idee konkret auszubearbeiten, muss auch nicht direkt sein. Vielleicht doch mal die Präsentation vorbereiten? Oder doch lieber nicht. Alles typische Beispiele für »Aufschieberitis«, ein Phänomen, das viele Arbeitnehmer - und Kollegen - verrückt macht.

Aufschieben liegt in den Genen

Zögern Sie alles gerne bis auf den letzten Augenblick hinaus? Verschieben Sie Termine, Aufgaben oder Pläne, bis es nicht mehr geht? Nach dem Motto: Morgen ist auch noch ein Tag? Wissenschaftler der Universität von Colorado in Boulder haben nun herausgefunden, dass solch ein Verhalten überwiegend von genetischen Faktoren bestimmt wird und die Betroffenen selbst wenig Einfluss haben auf ihr Verhalten. Das Aufschieben kann sogar zur Krankheit werden, wenn Sie trotz negativer Folgen Wichtiges immer wieder herauszögern. Dann leiden Sie wahrscheinlich an Prokrastination. Experten verstehen darunter das behandlungsbedürftige Aufschieben wichtiger Aufgaben. Prokrastinierer leiden permanent unter einem schlechten Gewissen, was ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigt und sie unter Dauerstress und ständiger Anspannung stehen lässt. Das Phänomen ist schon länger bekannt und die Universität Münster hat deshalb bereits 2006 eine Prokrastinationsambulanz ins Leben gerufen, um Betroffenen Hilfe und Unterstützung zu bieten.

Wer aufschiebt, ist impulsiv

Die Forscher der Universität von Colorado untersuchten für ihre Studie das Planungsverhalten von 181 eineiigen Zwillingen und 166 zweieiigen Zwillingspaaren. Die erste Gruppe besitzt zu 100 Prozent übereinstimmende DNA, die DNA der zweiten Gruppe stimmt zu 50 Prozent überein. Auf diese Weise entdeckten die Wissenschaftler, wie wichtig genetische Faktoren im Vergleich zu anderen persönlichkeitsformenden Faktoren wie Erziehung, Freunde und Ausbildung sind. Laut den Forschern ist das chronische Aufschieben daher auch erblich bedingt und die »Aufschieber« zeigten sich zudem sehr impulsiv.

Beide Gruppen wurden auf ihre Fähigkeit getestet Ziele zu setzen und wie sie die Ziele erreichen wollten. Dabei wurden das Aufschiebeverhalten und die Impulsivität untersucht. Denn Letzteres lässt sich vom Ersten ableiten. Unsere Vorfahren mussten auf Impulsivität vertrauen, um zu überleben und suchten deshalb nach kurzfristigen Belohnungen. Denn ob sie

den folgenden Tag noch erleben würden, war noch die Frage.

Impulsivität als Überbleibsel der Evolution

Als unsere Lebensweise begann, sich evolutionär zu entwickeln, wurde Vorausplanen immer wichtiger und Impulsivität ein immer größerer Störfaktor. Dadurch entstand unsere Neigung zum Aufschieben. Die Forscher wollen nun untersuchen, wie impulsive Reaktionen unterdrückt werden können. Wenn man sich zumindest von Facebook, YouTube und Twitter fernhalten kann. 

Quelle:

Daniel E. Gustavson, Akira Miyake, John K. Hewitt, Naomi P. Friedman: *Genetic Relations Among Procrastination, Impulsivity, and Goal-Management Ability: Implications for the Evolutionary Origin of Procrastination*. *Psychol Sci.* 2014 Apr 4, doi: 10.1177/0956797614526260

