

PRESSE **information**

2016/04

Tuesday Lectures

5 **Was du heute kannst besorgen...**

Vortrag in der Fliedner Klinik Berlin erklärt chronisches Aufschieben aus der praktischen Sicht

Berlin, 2016-01-21 (pdf). Was bedeutet Aufschiebeverhalten, also Prokrastination, aus Sicht der Psychologie? Wann wird alltägliches Aufschieben neurotisch? Welche Strategien gibt es, diese Störung zu überwinden? Diplom-Psychologe und Psychoanalytiker Hans-Werner Rückert von der Freien Universität Berlin nimmt diese Fragen am Dienstag, den 26. Januar um 16:15 Uhr im Rahmen der öffentlichen Fortbildungsreihe Tuesday Lectures der Fliedner Klinik Berlin in den Fokus.

15 Wer hat sich für 2016 nicht vorgenommen, ein gesünderes Leben zu führen, die Steuern pünktlich einzureichen und generell Dinge nicht mehr auf die lange Bank zu schieben. Vorsätze, die oft fromme Wünsche bleiben. Lifestyle-Aufschieber nehmen das als spannungsgeladene Bereicherung ihres Lebens hin, Vermeidungs-Aufschieber leiden darunter. Dahinter stehen unrealistische Ansprüche an sich selbst, Unsicherheit darüber, wie ein optimales Vorgehen aussehen könnte so-
20 wie Angst vor Erfolg und Versagen gleichermaßen.

Aufschiebeverhalten wird wissenschaftlich als Prokrastination beschrieben. Es kann sowohl eine abhängig machende Angewohnheit sein als auch ein Symptom tiefer liegender Konflikte und ein Abwehrmechanismus, mit dem Ziel, die Selbstachtung vor Kränkungen und Belastungen zu
25 schützen. Paradoxerweise ruiniert hartnäckiges Aufschieben genau das, was es schützen soll: das Selbstwertgefühl. „Verursacher oder Katalysatoren dieser Störung können eine Vielzahl von psychiatrische Krankheiten sein“, erklärt Jürgen Ortman, Leitender Psychologe der Fliedner Klinik Berlin, „dazu gehören zum Beispiel Versagensängste, eine phobische Prüfungsangst oder eine depressive Antriebsschwäche“. Häufig werde die Behandlung psychischer Störungen durch Pro-
30 krastination verkompliziert. „Eine genaue Analyse der jeweils individuellen Ursachen ist daher unerlässlich“, erklärt der Psychologe.

PRESSE **information**

Der Vortrag im Rahmen der öffentlichen Fortbildungsreihe „Tuesday Lectures“ am kommenden Dienstag, den 26. Januar um 16:15 Uhr in der Tagesklinik der Fliedner Klinik Berlin in der Charlottenstraße 65, 5. Etage, fokussiert vor allem den Übergang vom alltäglichen zum neurotischen Aufschieben und stellt Parallelen zu nicht-stoffgebundenen Süchten heraus. Hans-Werner Rückert, Diplom-Psychologe und Psychoanalytiker an der Freien Universität Berlin, ist seit mehr als 20 Jahren in der Behandlung von Aufschiebern erfahren, gibt eine Fülle von praktischen Hinweisen und Tipps, wie diese Störung, die viele Menschen zur Verzweiflung treibt, überwunden werden kann – oder wie man es erreichen kann, sich selbst mitsamt seinem Aufschieben zu akzeptieren.

Zur Person:

Hans-Werner Rückert, Diplom-Psychologe, Psychoanalytiker, Leiter der Studienberatung und Psychologischen Beratung der Freien Universität Berlin. Autor des Sachbuchs „Schluss mit dem ewigen Aufschieben“ (Campus-Verlag, Frankfurt/Main, 8. Auflage 2014)

Zur Veranstaltungsreihe:

In den Tuesday Lectures präsentieren ausgewiesene externe Referenten und Mitarbeiter der Klinik neue wissenschaftliche Erkenntnisse für die psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis, kontroverse Fragestellungen und klinisch-praktische Anleitungen (Praxis-Vorträge). Die Veranstaltungen finden im zweiwöchigen Rhythmus immer dienstags zwischen 16:15 Uhr und 17:45 Uhr in den Räumlichkeiten der Fliedner Klinik Berlin in der Charlottenstraße 65 in der 5. Etage statt.

Zum Veranstalter:

Die Fliedner Klinik Berlin ist spezialisiert auf die Behandlung und Prävention von psychischen Störungen, welche heute zu den großen Volkskrankheiten gehören: Depressionen, Angsterkrankungen sowie die Vielzahl an psychiatrischen und psychosomatischen Erkrankungen, die Stress als Ursache haben können. Psychische Gesundheit für die urbane Bevölkerung ist dabei das zentrale Thema der Fliedner Klinik Berlin. Denn unter anderem Depressionen und Angsterkrankungen kommen in städtischen Ballungsgebieten gehäuft vor. Als Tagesklinik und Ambulanz bieten wir eine wirksame, störungsspezifische und individualisierte Therapie für das gesamte Spektrum psychischer Erkrankungen.

PRESSE **information**

65 **Kontakt**

Katharina Hajek, Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit

Fliedner Klinik Berlin

Ambulanz und Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

70 Markgrafenstraße 34 (Am Gendarmenmarkt)

10117 Berlin-Mitte

Telefon: +49 (0) 30-204597-0

E-Mail: katharina.hajek@fliednerklinikberlin.de

75 Internet: www.fliednerklinikberlin.de