



8. Januar 2015

## Aufschieberitis: Heute nicht!

Und wie Sie sie besiegen – heute noch!



*Aufschieber sind nicht faul. Sie sind ununterbrochen beschäftigt, arbeiten meist sogar erstaunlich effizient und auf vielen Feldern gleichzeitig – nur nicht an der Aufgabe, die eigentlich dran wäre.*

### Schämen Sie sich nicht

Joseph Ferrari von der de Paul University in Chicago, einer der führenden Spezialisten in Sachen Prokrastination (so der englische bzw. lateinische Name des Phänomens Aufschieberitis), fasst seine Forschungsergebnisse knapp zusammen: „Jeder schiebt auf, jeder. Es ist keine Unart, sondern eine menschliche Eigenschaft. Unterschiedlich ist nur, welche Art von Arbeiten Sie aufschieben und wie oft Sie es tun.“

Circa 15 % gelten als chronische Aufschieber, die so gut wie gar nichts sofort anpacken – viele von ihnen sogar mit einem gewissen Stolz. Sie behaupten, unter Druck besser arbeiten zu können. Subjektiv gesehen stimmt das sogar, aber nur eine Zeit lang. Auf lange Sicht führt die permanente unerschwellige Angst, es vielleicht doch nicht zu schaffen, zu einer sanften, aber hartnäckigen Depression. Deshalb lohnt es sich auch für subjektiv zufriedene Aufschieber, ihren Arbeitsstil zu ändern:

### Strategie 1: 21 Tage ohne Verspätung

Auch wenn Sie zu den schlimmsten Aufschiebern oder Terminchaoten gehören: Hören Sie 3 Wochen lang damit auf – z. B. in einer Phase, in der es weniger ToDo's gibt. Oder nach einem Urlaub, wenn Sie voller Energie stecken. Denn: Was ein Mensch 21 Tage lang durchhält, kann zu einer neuen Gewohnheit werden.



## Strategie 2: Erledigen, aber nicht ganz

Aufschieber schieben vor allem das Anfangen auf. Überlisten Sie sich, indem Sie beschließen: Ich fange die ungeliebte Aufgabe jetzt sofort an, höre aber bald wieder damit auf. Sie werden sehen: Beim nächsten Mal fällt das Anfangen schon viel leichter. Sie trainieren damit (wie ein Sportler nach einer Verletzung) einen besonders schwierigen Teilbereich Ihres Problems.



## Strategie 3: Teamdruck nutzen

Wer allein arbeitet, findet mehr Gelegenheiten zum Aufschieben als jemand, der von anderen beobachtet und begleitet wird. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihren Fortschritt wahrnehmen, kontrollieren und Ihre Erfolge auch loben. Geben Sie bekannt, was Sie bis wann schaffen möchten. Lassen Sie sich unterstützen, anfeuern und überlisten Sie Ihren inneren Schweinehund mit dem dadurch entstehenden sozialen Sog.

## Strategie 4: Ende vorwegnehmen



Stellen Sie sich immer wieder vor, wie es sein wird, wenn Sie Ihre so oft verschobene Aufgabe endlich erledigt haben: Wie Sie sich fühlen, was andere dazu sagen, was es finanziell bringt. Damit bekämpfen Sie die Visions- und Mutlosigkeit, die der Hauptnährboden für das Heute-nicht-Syndrom ist.

## Die drei großen Blockaden

Die meisten Aufschieber haben einen guten Grund, nicht anzufangen. Wenn Sie diese innere Motivation erkennen und überwinden, haben Sie schon gewonnen:

**Perfektionismus:** In vielen Aufschiebern sitzt ein innerer Qualitätsmanager mit übermäßig hohen Ansprüchen. Sein Konzept: Bevor etwas nur mittelprächtigt gelingt, lassen wir's lieber ganz – oder warten auf später.

**Angst:** Es gibt die Furcht vor Fehlern genau so wie die Angst vor Erfolg. Wenn Sie sich in einer Aufschiebe-Situation ertappen, nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit und schreiben Sie Ihre Bedenken auf. Stehen Ihre Ängste erst einmal schwarz auf weiß vor Ihnen, haben sie keine Gewalt mehr über Sie.

**Unangenehme Gefühle:** Schon ein kleines Unwohlsein kann dazu führen, dass Sie wie ein Pferd vor einem Hindernis scheuen. Sagen Sie dann laut zu sich: „Ich mag das nicht, ich hasse das. Aber meine Größe besteht darin, dass ich es trotzdem tue.“

