



8. Januar 2015



## Aufschieberitis: Das Jetzt-Prinzip mit Balken

Wie eine Metapher  
gegen Aufschieberitis helfen kann

*Die ungute Angewohnheit, Arbeiten erst auf den letzten Drücker zu erledigen, ist so schwer zu bekämpfen, weil ihr Wesen so schwer zu verstehen ist. Von Neil Fiore, einem der Altmeister auf dem Gebiet der Arbeitsorganisation, stammt eine höchst anschauliche Metapher, die den Mechanismus der Aufschieberitis deutlich macht.*

### Das Bild vom Balken

Stellen Sie sich vor, Sie haben die Aufgabe, über einen 30 cm breiten und 10 m langen Balken zu gehen, der auf dem Boden liegt. Keine schwere Aufgabe, oder? Sie haben alle Fähigkeiten, um das zu schaffen. Sie würden die Aufgabe ohne Zögern beginnen.

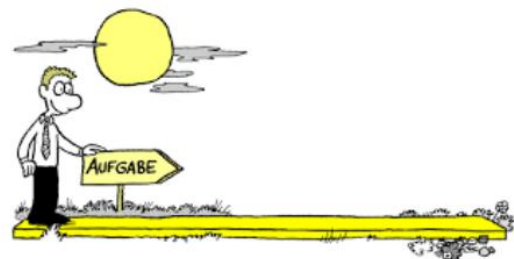
### Variante 1: Vom Job zur Katastrophe

Der Balken liegt zwischen 2 Häusern in 30 m Höhe über einer Straßenschlucht, und Sie werden aufgefordert, hinüberzugehen. Schon bei der Vorstellung wird Ihr Adrenalinpiegel steigen. Ein kleiner Fehler (auch wenn er sehr unwahrscheinlich wäre), und die Sache hätte verheerende Konsequenzen. Wie gelähmt stehen Sie vor Ihrer Aufgabe.

In der Realität sind Sie es selbst, der den Balken auf 30 m Höhe angehoben hat. Sie haben die Bedeutung einer normalen Aufgabe dermaßen gesteigert, dass sie zu einer außergewöhnlichen Belastung geworden ist, bei der Sie einen Fehler als Katastrophe empfinden.

### Variante 2: Vom Irrsinn zum Heldentum

Der Balken liegt immer noch in Schwindel erregender Höhe, aber diesmal brennt das Haus auf Ihrer Seite lichterloh. Ihr Leben können Sie nur retten, indem Sie so schnell wie möglich über den Balken kommen. Sie spüren die Veränderung: Sofort entwickeln Sie kreative Lösungen; Sie würden auf dem Hintern vorsichtig über den Balken rutschen oder mutig mit Anlauf und ohne Hinuntersehen auf die andere Seite rennen.



Wieder sind Sie es am Ende selbst, der das Haus angezündet hat. Durch Aufschieben setzen Sie sich selbst unter Druck und werden in der Regel die Aufgabe meistern – gestresst, mit Furcht und Zittern. Aber mit großer Genugtuung, denn Sie haben (wie Sie finden) eine grandiose Aufgabe meisterhaft bewältigt. Hätten Sie bloß den auf dem Boden liegenden Balken überquert, wäre dieses Heldengefühl niemals in Ihnen aufgekommen.

Deswegen werden Sie es – selbst wenn Sie das bewusst gar nicht wollen – beim nächsten Mal wieder so machen. Sie bleiben im Teufelskreis der Aufschieberitis gefangen. Sie werden wieder die Aufgabe künstlich in ihrer Bedeutung steigern und sich bewusst unter Druck setzen.

### Variante 3: Der Ausweg aus dem Teufelskreis

Wieder überspannt der Balken die lebensgefährliche Straßenschlucht, aber das Haus brennt nicht, und unter dem Balken ist ein stabiles Netz angebracht, in das Sie bei einem Fehler sicher fallen würden. Jetzt können Sie Ihre Aufgabe angehen, und sie würde Ihnen vermutlich sogar Spaß machen.

Dieses Netz ist Ihr Selbstwertgefühl. Es ist der beste Schutz gegen Ihre Verzögerungstaktik, das Haus anzuzünden.

**Und so entwickeln Sie Ihr persönliches Netz:**

#### Bleiben Sie Mensch

Machen Sie sich klar: Jeder stürzt einmal ab. Erfolgreiche Menschen unterscheiden sich von erfolglosen nicht dadurch, dass sie keine Fehler machen, sondern dass sie es nach einem Fehler weiter probieren.



#### Vermeiden Sie Sätze mit "Ich muss"

Sagen Sie solche Sätze weder laut noch still zu sich selbst. Denn bei "Ich muss" hat Ihr Gehirn zwei widersprüchliche Aufgaben zu erfüllen: Es soll die Energie für die zu erledigende Arbeit bereitstellen und es soll Sie vor der Bedrohung durch das mögliche Scheitern schützen. Ihr Körper rüstet sich gleichzeitig für Kampf und Flucht, zwei Energien, die sich gegenseitig aufheben und Sie am Ende kraftlos machen.

Die bessere Lösung: Sagen Sie "Ich will" oder "Ich kann". Und meinen Sie es! Sagen Sie es laut, zu sich selbst und zu anderen.

#### Konzentrieren Sie sich nicht auf das Ziel

Das klingt für zielstrebige Menschen eigenartig. Aber konzentrieren Sie sich lieber auf den Anfang, auf den ersten Schritt. Verlieben Sie sich nicht in das Endergebnis, sondern in das Tun. Lernen Sie, den Weg liebevoll anzusehen – und nicht nur das Ziel.



#### Erledigen Sie Ihre Arbeit nicht perfekt

Der Wunsch nach Vollkommenheit ist der am häufigsten vorgebrachte Grund, es erst gar nicht zu versuchen. Viele Menschen schreiben kein Buch, weil Sie wissen, dass es nie perfekt sein wird. Sie bleiben an ihrem angestammten, ungesunden und schlecht bezahlten Arbeitsplatz, weil sie sagen: "Den perfekten Arbeitsplatz gibt es nicht." Orientieren Sie sich an den Menschen, die (unperfekte) Bücher schreiben und es wagen, zu einem anderen (unperfekten) Arbeitsplatz zu wechseln.

## Spielen Sie mehr

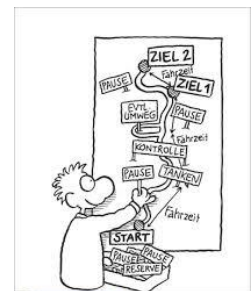
Manche Menschen bestrafen sich, wenn sie unter Termindruck geraten. Sie löschen alle Spiele auf ihrem PC, verzichten auf den Spaziergang und spielen abends nicht mit den Kindern. Nun haben sie weniger Lebensfreude und Ausgleich – und ihre Arbeitsleistung sinkt, anstatt zu steigen.



Durchbrechen Sie diesen Kreis, indem Sie unter Druck mehr als gewöhnlich auf Entspannung achten und aktiver am Leben teilnehmen als sonst. Ihr Geist arbeitet währenddessen kreativ weiter und macht Sie mental fit. Freizeit ohne Schuldgefühle gibt Ihnen die Kraft, in der restlichen Zeit hochwertige Arbeit zu leisten.

## Deuten Sie Ihre Angst richtig

Beim Beginn eines großen Projekts empfinden Sie in der Regel Angst und Unruhe, weil Sie in Gedanken bereits auf dem Gipfel des Berges sind und die enorme Höhe dieses Ziels sehen. Gesteuert von dieser Angst geben viele auf. Lernen Sie, dass solche Angst ganz natürlich ist und Sie nicht zum Aufgeben bringen soll, sondern zur Einteilung des langen Weges in sinnvolle Einzeletappen.



## Arbeiten Sie mit dem umgekehrten Kalender

Notieren Sie auf einem Blatt Papier in der ersten Zeile den Endtermin Ihres Projekts. Bewegen Sie sich dann in jeder Zeile einen Schritt aus der Zukunft zurück in die Gegenwart. Natürlich könnten Sie auch in Ihrem normalen Kalender rückwärts rechnend die einzelnen Schritte Ihres Projekts eintragen, aber dann bewegen Sie sich zeitpsychologisch gegen den Strom. Dagegen entwickelt Ihr Unterbewusstsein eine natürliche Abneigung. Der umgekehrte Kalender dagegen wirkt natürlich: Das Projekt schafft sich von oben nach unten, mit der Schwerkraft sozusagen, seine ihm gemäße Struktur. Wenden Sie den umgekehrten Kalender sofort an, wenn Sie sich überfordert fühlen.

## Sorgenarbeit gegen Aufschieberitis

Sorgen bremsen und demotivieren. Normalerweise aber denken Sie beim Sich-Sorgen-Machen die möglichen Probleme nur an ("Das wäre furchtbar, wenn ich wieder zu spät abliefern ...") und hören an diesem Punkt auf. Das genügt meist, dass Sie sich den drängenden Gefahren durch Flucht entziehen.

Sorgenarbeit jedoch bedeutet: Denken Sie weiter! Entwickeln Sie ein Szenario, was schlimmstenfalls geschehen würde, wenn Sie zu spät liefern ("Ich würde meinen Job verlieren"). Aber bleiben Sie auch dabei nicht stehen, sondern denken Sie noch weiter: Was würde ich tun, wenn das einträfe? ("Ich würde aufatmen" oder "Ich würde endlich die Fortbildung zum Systemtrainer machen").



*Wenn Sie das alles nun konsequent durchspielen, haben Sie einen großen Vorteil gegenüber Menschen, die Angst vor dem Scheitern haben: Sie wissen, dass Sie auch Kraft für diesen Fall haben. Das gibt Ihnen das Selbstvertrauen, nicht mit Angst, sondern mit Spaß über das Brett zu gehen.*

Zum vertieften Weiterlesen:  
**Neil Fiore, "Warum nicht gleich?"**