

Aufschieberitis: Mein persönliches Muster

Blick hinter die eigenen Kulissen: So gehen Sie nachhaltig gegen das Aufschieben vor

Wahrscheinlich haben Sie auch schon einmal Aufgaben auf die lange Bank geschoben und somit Ihre ganz persönliche Erfahrung mit Aufschieberitis gemacht. Haben Sie aus dieser Erfahrung Konsequenzen gezogen? Sich gesagt "das passiert mir nicht mehr"? Nur: Was genau soll nicht mehr passieren?

Aufschieben „überfällt“ Sie nicht plötzlich. Sie entscheiden sich vielmehr, meist unbewusst, eine Aufgabe zu vertagen. Deshalb verspüren Sie oft den Eindruck von Machtlosigkeit gegenüber dem Aufschieben. Und das, obwohl Sie wissen, dass Ihnen das Aufschieben von Aufgaben Zeitdruck und Stress bereiten kann, Ihre Energie frisst, weil Sie ständig Unerledigtes mit sich herumschleppen und sogar Ihr Selbstbild ins Wanken geraten kann. Denn wer sagt sich selbst gerne, dass er „nie seinen Zeitplan in den Griff bekommt“? Auch Ihre Außenwirkung leidet unter Aufschieberitis. Denn verschobene Aufgabentermine und nicht eingehaltene Zusagen formen langsam, aber stetig ein Bild der Unzuverlässigkeit, das man mit Ihnen in Verbindung bringen wird.



**Erweitern Sie daher Ihren Handlungsspielraum,
indem Sie Ihre persönlichen Muster erkennen!**

4 typische Auslöser für Aufschieberitis

I. Persönliche Beweggründe

Sie haben immer einen Grund, wenn Sie eine Aufgabe vertagen möchten. Eine Aufgabe langweilt Sie beispielsweise. Oder sie führt Sie an Ihre eigenen Grenzen. Vielleicht weckt Sie auch unangenehme Erinnerungen. Machen Sie sich Ihren Grund bewusst, nur so können Sie beginnen gegenzusteuern.

Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf, das hilft Ihnen dabei, sich auf die Schliche zu kommen. Vervollständigen Sie beispielsweise diesen begonnen Satz so oft sie können:

Ich schiebe die Bearbeitung der Monatsdokumentation auf, ...

... weil es mich nervt.

... weil ich es langweilig finde.

... weil ich mir einfach unwichtig dabei vorkomme.

Manchmal sind mehrere Gründe für das Aufschieben verantwortlich. Diese Gründe sollten Sie bei der Lösung des Aufschiebens berücksichtigen. Beispiel:

1. Die Langeweile. Wie kann die Aufgabe zukünftig bewältigt werden, ohne dass Sie ständig viel Zeit damit vergeuden?
2. Das Selbstbild „weil ich mir unwichtig vorkomme“. Weshalb unwichtig? Welche Erinnerungen werden geweckt? Wann verrichten Sie in Ihren Augen wichtige Arbeit?

Tipp: Versuchen Sie, sich mit folgenden Sätze auf die Spur zu kommen:

„Diese Aufgabe aufzuschieben bedeutet für mich, ...“

„Durch das Aufschieben erreiche ich, dass ...“

4 typische Auslöser für Aufschieberitis (2)

2. Innerer Dialog

Achten Sie auf Ihren inneren Dialog, wenn Sie eine Aufgabe aufschieben. Ihr Aufschieberitis-Muster wird einige typische, sich wiederholende Aussagen umfassen wie zum Beispiel „Jetzt nicht!“ oder „Damit vergeude ich meine Zeit“ oder „Davor graut es mir“.

Solche Aussagen leiten Ihre Aufschieberitis ein, als wären sie Einladungen zum Vertagen! Und zwar deshalb Einladungen, weil Sie in der Vergangenheit immer so auf diese Aussagen reagiert hatten. Es ist innerlich programmiert. Und Ihr Programm – Ihr Muster – wird dann durch diese Aussage aktiviert.

3. Scheinbare Bedürfnisse

Plötzlich todmüde? Durstig? Hungrig? Oder muss erst der Kunde angerufen werden? Der Brief fertig geschrieben sein? Ein anderes Bedürfnis schiebt sich wie „von selbst“ zwischen Sie und die Bearbeitung.

Auch das ist ein typisches Anzeichen von Aufschieberitis. Fast schon automatische Reaktionen, die ausgelöst werden, sobald Sie an eine Aufgabe geraten, die immer ein Aufschieben bei Ihnen auslöst.



Tipp: Hinterfragen Sie sofort Bedürfnisse, die „plötzlich“ auftauchen, wenn Sie eine Aufgabe beginnen. Haben Sie wirklich Hunger? Müssen Sie wirklich sofort den Kunden anrufen? Wenn nicht, dann verschieben Sie die „Schein-Bedürfnisse“ und widmen Sie sich Ihrem Vorhaben. Je öfter Sie diesen Zyklus durchbrechen, desto weniger werden „Schein-Bedürfnisse“ auftreten.

4 typische Auslöser für Aufschieberitis (3)

4. Starke Gefühle

Angst, Unsicherheit, aber auch Begeisterung und Freude können zum Aufschieben führen. Und das Aufschieben verschafft dann erst einmal Erleichterung. Allerdings nur so lange, bis Sie sich der Aufgabe schließlich stellen müssen. Dann werden diese Gefühle wieder in Ihnen aufwallen. Oft steckt ein Schutzmechanismus hinter dem Aufwallen der Gefühle: Eine alte Erfahrung des Versagens beim Aufsatzschreiben lässt uns eine ähnliche Aufgabe wie beispielsweise Angebote schreiben immer wieder verschieben.

Auch hier hilft nur eins: Blicken Sie hinter die Kulissen. Dies wird Ihnen beim Anpacken der Aufgabe helfen. Oft können Sie „alte Gefühle“ loslassen.

Tipp: Falls Sie Ihre Gefühle nicht klar erfassen können oder nicht verstehen, warum Sie ausgerechnet dieses Gefühl verspüren, nutzen Sie wieder die Technik der begonnen Sätze:

„Ich habe Angst, weil ...“

„Ich fühle mich verunsichert, weil ...“

„Dieses Gefühl von Begeisterung lässt mich die Sache aufschieben, weil ...“

3 Schritte zum Umschreiben Ihrer Muster

1.

Fixieren Sie Ihr persönliches Muster

Schreiben Sie auf, wie Ihr Muster aussieht. Dadurch werden Sie schneller erkennen, wenn Sie gerade wieder etwas Aufschieben.

2.

Schaffen Sie eine realistische Sichtweise

Überprüfen Sie die reale Situation. Fehlen Ihnen tatsächlich die Fähigkeiten zur Bewältigung des Projekts? Oder haben sich Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse inzwischen verändert? Probieren Sie es!

3.

Stellen Sie die Weichen neu

Überlegen Sie, wie Sie zukünftig mit dieser Situation umgehen möchten. Was müssen Sie konkret ändern, damit Sie nicht länger aufschieben? Wie können Sie Ihren inneren Dialog beeinflussen? Wie ändern Sie Ihre Einstellung, um einen neuen Blickwinkel auf die Aufgabe zu erhalten? Schreiben Sie Ihre Ideen auf, so haben Sie bei akuten „Aufschieberitis-Anfällen“ rasch eine Lösung parat.