

Anpacken und erledigen oder aufschieben?

Warum tun wir uns manchmal schwer?

Anna ärgert sich, dass sie gewisse Dinge immer wieder vor sich herschiebt. Sie kann es sich selbst nicht erklären. In anderen Bereichen aber, muss sie sich selbst zugutehalten, packt sie Vieles gleich an und erledigt auch Unangenehmes sofort. Die Aufschieberei kostet sie manchmal unnötig Energie, da sie sich Vorwürfe macht und gedanklich nicht frei ist. Doch sie hat auch schon erlebt, dass sich Aufgeschobenes wundersam von selbst erledigt hat.

Was Du heute kannst besorgen...

Das Sprichwort macht deutlich, dass die Aufschieberitis keine Tugend ist. Zum Erfolg führen eine gute Organisation und Selbstdisziplin. Ist das Aufschieben gar chronisch, sprechen die Psychologen von Prokrastination. Und es gibt Studien, die zeigen, dass jeder/e vierte zum Aufschieben neigt. Doch durch den immer neu gefassten Vorsatz, das eigene Verhalten endlich mit mehr Selbstdisziplin zu bessern, lässt sich das Problem des Aufschiebens eben gerade nicht lösen. Wir erhöhen nur den Druck und schieben dann wieder. Wir geraten in einen frustrierenden Teufelskreis und beginnen an uns und unserer Leistungsfähigkeit zu zweifeln.

Die positiven Seiten des Aufschiebens

Das mag überraschen, aber ja, das Aufschieben hat auch positive Seiten. Manche erhöhen durch das Aufschieben den für sie notwendigen Druck und laufen dann zu Höchstform auf. Es gibt auch die erfolgreichen, kreativen Aufschieber. (Psychologie heute, 11/2013, „Kann Aufschieberitis eine Stärke sein?“). In der Phase des Aufschiebens sind diese Menschen zugleich aktiv und kreativ und erledigen alles Andere; schaffen es dann aber trotzdem, den Termin einzuhalten. In gewissen Situationen bewahrt uns das Aufschieben auch vor übereilten Handlungen und unreifen Entscheidungen. Und es gibt Tage, an denen wir nicht vorankommen und solche, an denen wir in wenigen Stunden ungläub-

lich viel erledigen. So ist es eben manchmal tatsächlich besser, eine Aufgabe zu vertagen, ohne Schuldgefühl. Einfach weil wir es (intuitiv) besser wissen.

Warum schieben wir Aufgaben vor uns her?

Was sich immer lohnt, ist sich zu fragen, warum wir bestimmte Aufgaben vor uns herschieben. Die Gründe können je nach Situation verschieden sein. Haben wir schlicht keine Lust, weil es für uns zu langweilig, zu wenig wichtig ist? Oder sind wir nicht motiviert, weil wir keinen Sinn in der Aufgabe sehen? Oder brauchen wir mehr Druck von aussen? Oder verweigern wir uns aus Trotz, weil wir gewisse Erwartungen nicht erfüllen wollen? Erscheint uns die Aufgabe zu gross? Wissen wir nicht wo anfangen? Fehlt uns die Struktur? Fangen wir erst an, wenn wir sicher sind, die perfekte Lösung zu haben? Wollen wir anderen nicht auf die Füße treten? Etc.

Die Gründe zeigen uns mögliche Wege

Erst wenn wir die Gründe kennen, können wir einen Weg im Umgang mit unserer Aufschieberei finden. Wir können beispielsweise den Druck selbst erhöhen, Teilziele definieren, Unterstützung einholen, unsere Ansprüche reduzieren, erste Erfolge feiern. Vielleicht können wir die Aufgabe auch delegieren, einkaufen oder ersatzlos streichen.

Warum erledigen wir bestimmte Aufgaben gerne?

Wir sollten auch umgekehrt fragen und so herausfinden, wann und wodurch wir motiviert sind. Diese Erkenntnisse lassen sich dann auch für die aufgeschobenen Aufgaben nutzen.

Tipp: Freuen Sie sich über alles, was Sie in diesem Jahr erreicht haben! In diesem Sinne: Fröhliche Weihnachten und ein produktives 2015! – und vielen Dank für Ihr Interesse.

