

Guten Tag!

Dies ist Ihre 1. Lektion des Email-Kurses
„Anpacken statt aufschieben!“

In dieser Lektion erfahren Sie:

- Warum Ihnen Ihr Aufschieben schadet.
- Warum Menschen Dinge aufschieben
- Und Ihre erste Umsetzungsaufgabe



Die **Audiodatei** zu diesem Teil des eMail-Kurses
finden Sie unter: <http://bit.ly/l9RUJ9>

**Wenn man etwas persönlich bei sich
verändern will, muss man in der Regel
untersuchen, warum man es tut.**

**Viele Pläne zur Verhaltensänderung führen ins Leere, weil
man nicht genau genug verstanden hat, wozu das Verhalten,
das man ändern möchte, eigentlich dient.**

*Es ist ärgerlich,
wie oft man manche Arbeit aufschieben muss, ehe man
sie endgültig vergessen hat.*

Warum Ihnen Aufschieben schadet:

Natürlich ist Aufschieben nicht grundsätzlich schlecht. Jeder, der mal zum Tod verurteilt war, wird das bestätigen. Aber im normalen Leben haben wir doch gravierende Nachteile dadurch:



- **Aufschieben macht uns unzufrieden.**

Jeder hat To-do-Listen. Entweder auf Zetteln, im Outlook oder Smartphone oder als unbestimmtes schlechtes Gewissen im Kopf. Wenn man nicht immer wieder etliche Punkte davon abgearbeitet bekommt, macht es einen unzufrieden.

- **Aufschieben setzt uns unter Druck.**

Hardcore- Prokrastinatoren (klingt unanständig, ist aber wenig lustvoll) wissen, dass sie in vier Wochen einen Vortrag halten müssen. Fangen aber erst zwei Tage davor mit der Ausarbeitung an und sind in diesen 48 Stunden extrem reizbar, gestresst, ungenießbar, weil sie sich durch ihr Aufschieben arg unter Druck gesetzt haben. (Ausnahme: Manche Menschen erleben, dass sie diesen Druck brauchen, um kreativ zu sein.)

- **Aufschieben verschwendet kostbare Lebenszeit.**

Wer etwas verschiebt und in dieser Zeit etwas Schönes macht, kann die „gewonnene“ Zeit genießen. Doch Aufschieber genießen selten den Aufschub. Denn das Aufschieben ist ja meist keine bewusste Entscheidung, sondern ein unwilliges „Jetzt nicht!“, das von Unlust motiviert ist.

- **Aufschieben** **verhindert,**
dass wir unsere wichtigsten
Ziele erreichen.

Menschen mit langen To-Do-Listen stöhnen meist, dass sie keine Zeit haben. Und dass sie sich nichts mehr wünschen als „freie“ Zeit, die mal nur zur ihrer Verfügung steht.

Meist übersehen sie dabei, dass jeden Morgen genauso ein Tag mit „freier“ Zeit anbricht. Wenn man ihn richtig nutzt.



- **Aufschieben untergräbt unser Selbstbewusstsein.**

Wenn Sie nichts gebacken bekommen, fangen Sie garantiert an, an sich selbst zu zweifeln. Oder zu denken, dass Sie inkompetent, faul oder schlecht organisiert sind. Aber der eigentliche Grund ist Ihr Aufschieben – und dass Sie dafür noch nicht die richtige Strategie haben.

Überlegen Sie für einen Moment: Welche zwei der letzten fünf Punkte stören Sie bisher am meisten?

Diese Unzufriedenheit ist
Denn sie könnte Sie motivieren, etwas zu verändern.



Schreiben Sie sie hier auf, wenn Sie möchten.

Warum Menschen Dinge aufschieben.

Um etwas persönlich bei sich zu verändern, muss man in der Regel untersuchen, warum man es tut. Viele Pläne zur Verhaltensänderung führen ins Leere, weil man nicht genau genug verstanden hat, wozu das Verhalten, das man ändern möchte, eigentlich dient.

Die Frage lautet also: „Warum schieben Sie Dinge auf?
Wofür ist das gut?“

Bevor Sie weiterlesen, halten Sie einen Moment inne und versuchen Sie, ein oder zwei Gründe für Ihr Aufschieben zu finden:



1. Aufschieben sorgt dafür, dass ich.....

.....

2. Durch Aufschieben muss ich nicht

.....

Wie Sie Ihre wichtigsten Ziele im Leben erreichen.

Die meisten Menschen antworten darauf: „Zu gar nichts.“ Doch diese Antwort führt nicht weiter. Denn wenn Ihr Aufschieben zu nichts dienen würde, könnten Sie es ja problemlos auch unterlassen und hätte keinen Nachteil. Logisch, oder?

An der Hartnäckigkeit, mit der sich Ihre Aufschieberitis den bisherigen Änderungsversuchen widersetzt hat, zeigt sich, dass ein gehöriger Nutzen dahinter stecken muss. Dass also etwas in Ihnen sich sehr dagegen wehrt, diesen Nutzen herzugeben.

Der Nutzen oder die Funktion von Verhaltensweisen, die uns eigentlich stören, ist fast immer unbewusst. Das macht die Sache so schwierig. Denn wie kann man etwas verändern, von dem man keine Ahnung hat, warum man es eigentlich tut?

Ein Beispiel aus einem Persönlichkeitsseminar:

Klientin: „Bei mir sind es Rechnungen, deren Bezahlungen ich aufschiebe.“

RKW: „Warum gerade Rechnungen?“

Klientin: „Ich weiß es nicht. Andere Aufgaben und Pflichten erledige ich zügig.“

RKW: „Dann verbinden Sie wohl mit Rechnungen etwas, was Sie sehr stört.“

Klientin (nach einer Pause): „Es klingt komisch, aber wenn ich etwas sehe, will ich es haben. Ich verdränge das Bezahlen völlig. Die Rechnung bringt mich in die Realität zurück und das ist unangenehm.“

Hier ein paar häufige Gründe, warum Menschen Dinge aufschieben:

1. Wir wollen die Belohnung sofort.

Es gibt ein berühmtes Experiment, wo Vierjährigen eine Süßigkeit (Marshmallow) gegeben wird mit der Aufforderung, es nicht zu essen. Wenn sie das zwanzig Minuten schaffen, würden sie noch ein Marshmallow bekommen. Dann verlässt der Untersuchungsleiter den Raum. Die Kinder wissen nicht, dass Sie heimlich gefilmt werden.



Etliche können sich nicht zurückhalten und haben die Süßigkeit verschlungen, noch ehe die Tür geschlossen wurde. Andere ringen mit sich – und geben dann doch nach. Einige halten durch bis zum Schluss. Hier das [Video](#).

Fünfzehn Jahre später wurden dieselben Kinder noch einmal aufgesucht und man verglich ihre Schulnoten, ihre sozialen Kontakte usw. Raten Sie mal, wie sich die jetzt Achtzehnjährigen unterscheiden?

Die Ergebnisse waren eindrucksvoll. Diejenigen, die als Kinder sofort das Marshmallow aufaßen, hatten durchweg schlechtere Schulnoten und waren sozial schlechter integriert. **Ausdauer und eine große Frustrationstoleranz sind offensichtlich gute Indikatoren für Erfolg im Leben.**

Denn diejenigen Achtzehnjährigen, die in dem Experiment es schafften, das Marshmallow nicht zu essen, hatten als junge Erwachsene gute Noten, waren sozial gut integriert und waren beliebt.

Sofortige Belohnung macht gute Gefühle. Auf der Couch herumzuhängen fühlt sich erst mal besser an als zu joggen, vor allem wenn es draußen kalt ist oder regnet. Chips oder Schokolade zu essen ist lustvoller als sich ein vegetarisches Gericht zuzubereiten. Am PC seine Abschlussarbeit zu schreiben ist anstrengender und erst mal nicht belohnend. Deshalb ist das Surfen, wer gerade auf Facebook ist (Kontakt als Belohnung) so verführerisch.

2. Wir befürchten etwas.

Wer nichts macht, macht zumindest keinen Fehler. So denken viele, die Aufgaben aufschieben. Wir fürchten vielleicht, etwas falsch zu machen, dumm da zustehen oder wir haben Angst vor etwas Unbekanntem.

Mehr Männer als Frauen gehen beispielsweise nicht zur Vorsorge. (Obwohl dieselben Männer ihr Auto



regelmäßig zur Inspektion bringen.) Aufschieben hilft, das wovor man Angst hat, eine Weile von sich wegzuhalten. Wer nicht zur Vorsorge geht, kann glauben, dass er gesund ist.

Wenn Sie vor einer größeren Aufgabe stehen, kann es sein, dass Sie Angst bekommen, es nicht zu schaffen. Oder dabei Fehler zu machen. Aufschieben hilft, diese Ängste – zusammen mit der Aufgabe – eine Weile wegzuschieben.

3. Wir erleben erst einmal keine negativen Konsequenzen.

Wer Zahnschmerzen hat, geht meist schnell zum Zahnarzt. Ein hoher Blutdruck tut nicht weh. Wenn wir unsere hohen Blutdruckwerte ignorieren und nicht behandeln lassen, spüren wir lange erst mal nichts.

Wenn Übergewicht oder Rauchen sofort Schmerzen bereiten würde, wäre es für viele einfacher, ihre Gewohnheiten diesbezüglich zu ändern. Wenn wir aufschieben, erleben wir erst später mögliche Konsequenzen. Aber jetzt – im Moment des Aufschiebens – gibt es erst einmal keine negativen Konsequenzen.



4. Wir trösten uns mit der Zukunft.

Wer heute etwas aufschiebt, glaubt oft, dass es in Zukunft besser wird. Dass man dann mehr Zeit hat. Oder motivierter ist. Oder alles einfach irgendwie besser wird. Doch das ist meist eine Illusion. Morgen ist es auch nicht anders. Weil Sie morgen sich vermutlich auch nicht anders verhalten werden.

5. Wir rebellieren.

Etwas aufschieben kann bedeuten, dass wir uns gegen etwas auflehnen, was wir nicht machen möchten. Ein ungeliebter Job, die Steuererklärung, das Bügeln der Wäsche.

Mangelnde Motivation und Aufschieberitis hängen eng miteinander zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Geringe Motivation lässt Sie eher etwas aufschieben. Bei hoher Motivation gehen Sie auch schwierige Aufgaben leichter an.



6. Wir sind träge.

Manchmal sind wir schlicht zu faul, uns in Bewegung zu setzen. Die besten Gründe und die schlimmsten Folgen können uns nicht bewegen, aktiv zu werden.

Dabei spielt einerseits die Tageszeit eine Rolle. (Dazu erfahren Sie Genaueres in Lektion vier) Auch die Ernährung kann eine Rolle spielen. Nach einer schweren Mahlzeit ist Müdigkeit oder Trägheit eine natürliche Folge. Speziell Kohlehydrate (Kartoffeln, Reis, Nudeln) können träge machen.



Und hier Ihre Umsetzungsaufgabe:

Achtung!

Die Umsetzungsaufgaben sind das Wichtigste bei diesem Email-Kurs. Das Lesen der Informationen allein wird nichts verändern. Dazu müssen Sie die Tipps auch anwenden und Ihre Erfahrungen machen.

Fangen Sie zumindest mit einer kleinen Sache an. Jetzt!



Kreuzen Sie bitte an, welche der folgenden Punkte beim Aufschieben auf Sie zutrifft.

1. Es fällt mir schwer, auf Belohnung länger zu warten.

0	0	0	0			
trifft nicht zu	trifft manchmal zu	trifft zu	trifft fast immer zu			

2. Ich schiebe oft etwas auf, weil ich etwas befürchte.

0	0	0	0
trifft nicht zu	trifft manchmal zu	trifft zu	trifft fast immer zu

3. Wenn ich aufschiebe, verdränge ich erst einmal die negativen Konsequenzen.

0	0	0	0				
trifft nicht zu	trifft manchmal zu	trifft zu	trifft	fast	immer	zu	

4. Ich tröste mich öfter damit, dass es „morgen“ irgendwie besser wird.

0	0	0	0				
trifft nicht zu	trifft manchmal zu	trifft zu	trifft	fast	immer	zu	

5. Gegen Termindruck und andere Zwänge rebelliere ich schnell oder wehre mich.

0	0	0	0			
trifft nicht zu	trifft manchmal zu	trifft zu	trifft fast immer zu			

6. Manchmal bin ich einfach zu faul oder träge.

0	0	0	0			
trifft nicht zu	trifft manchmal zu	trifft zu	trifft fast immer zu			



„Anpacken statt aufschieben!“ – 1. Lektion

Wie Sie Ihre wichtigsten Ziele im Leben erreichen.

Danke für Ihr Interesse.

In vier Tagen erhalten Sie Ihre zweite Lektion.



Darin erfahren Sie:

- Eine einfache Methode, um Dinge zu erledigen.
- Wie Sie Ihre Motivation auffrischen.
- Wie Sie Ihre Schlupflöcher verschließen.

Bis dahin gute Zeit

wünscht Ihnen

Roland Kopp-Wichmann