

Aufschieberitis oder: Der innere Saboteur in Aktion

Auch wenn der Name es vielleicht vermuten lässt: „Aufschieberitis“ ist keine Krankheit und von daher gibt es auch keine Pillen dagegen. Wer jedoch von Aufschieberitis betroffen und damit geplagt ist, der leidet wie manch „richtiger“ Kranker.

Zu groß sind der Druck und Stress, zu schlaflos und unruhig die Nächte, zu deprimierend die meist fruchtlosen Versuche, sich selbst zu kurieren. Es beim nächsten Mal anders zu machen.



Nicht wieder auf den letzten Drücker, sondern recht-zeitig – also in der rechten Zeit und nicht erst in der letzten Minute die anstehenden Dinge erledigen...

Und dabei hätte man doch eigentlich die Zeit gehabt. Genug Zeit, um sich auf die wichtige Präsentation vorzubereiten, für die bevorstehende Klausur oder Prüfung zu lernen, sich für ein Seminar anzumelden, Tickets zu bestellen noch bevor das begehrte Event ausverkauft oder sich ein Schnäppchen zu sichern, bevor das Sonderangebot ausgelaufen ist.

Aber irgendetwas hat einen davon abgehalten, genau dies zu tun. Immer wieder kam etwas dazwischen oder anderes wirkte so, als ob es vorher erledigt werden sollte oder müsste.

Da waren nicht nur die dringenden Sachen, sondern auch die Blumen, die gegossen werden und die Emails, die mal eben gecheckt werden wollten. Ach ja – und nur mal eben auf Facebook oder in anderen sozialen Netzwerken reingucken... Und schon waren wieder einige Stunden oder gar Tage vergangen...

„Wie konnte das passieren?“

Eigentlich wusste man doch um den wichtigen Termin und darum, dass diese Aufgabe unbedingt und eben recht-zeitig erledigt werden „sollte“ und „musste“.

Die Antwort:

Wir haben es hier mit **„Aufschieberitis“** oder auch **„Procrastination“** zu tun – so wird dieses Phänomen in der Zeitmanagement-Praxis genannt.

Wenn ich hier von Aufschieberitis spreche, dann meine ich die Gewohnheit, etwas lange liegen zu lassen oder so lange wie möglich hinauszuschieben – mit dem Ergebnis, das man sich schlecht fühlt.

Aufschieberitis ist eine negative Einstellung und Angewohnheit, die einen hindert, anstehende Dinge zu erledigen und sich gut zu fühlen.

Zwei Formen von Aufschieberitis

Grob gesprochen, kann man zwei Formen von Aufschieberitis unterscheiden:

1. Die spezielle Aufschieberitis
2. Die allgemeine Aufschieberitis

1. Die spezielle Aufschieberitis

Wenn du die Dinge *in einem bestimmten Bereich* deines Lebens vor dir herschiebst, dann handelt es sich um eine *spezielle* Aufschieberitis.

Vielleicht hast du schon lange vor, ein Buch zu schreiben, aber irgendwie blieb es nur bei der Idee. Oder du hast das Buch- oder ein anderes Projekt bereits angefangen, doch dann kam immer wieder etwas dazwischen...

Wenn du normalerweise kein Problem damit hast, Dinge anzufangen und auch zu Ende zu bringen oder Dinge dann zu erledigen, wenn sie erledigt werden müssen, dann handelt es sich beim Thema "Buchprojekt" um eine spezielle Aufschieberitis.

2. Die allgemeine Aufschieberitis

Wenn du jedoch grundsätzlich alle Aufgaben erst in allerletzter Minute erledigst und dies in jedem Lebensbereich, dann leidest du unter der *allgemeinen* Aufschieberitis.

Behandlung der *speziellen* Aufschieberitis

Eine *spezielle Aufschieberitis* ist immer ein Hinweis auf einen oder mehrere Konflikte.

In den meisten Fällen steckt eine Angst dahinter. Die Angst vor den Folgen, die es haben könnte, wenn man „es“ gemacht hat.

Im Falle des Buchprojektes könnte es die Sorge sein, dass es einfach zu viel Zeit in Anspruch nimmt. Oder man befürchtet, von Verlegern oder Agenten abgelehnt zu werden. Vielleicht ist es die Angst vor der Veröffentlichung oder davor, was die Leute über einen denken werden. Vielleicht hat man Angst vor dem Erfolg, vor Neidern und persönlichen Angriffen oder auch davor, es nicht gut genug gemacht zu haben.

Wenn du bemerkst, dass deine Aufschieberitis nur in einem bestimmten Bereich vorkommt, dann frag dich einmal, welche Ängste und Befürchtungen dahinter stecken könnten.

Wenn die Angst sehr groß erscheint, dann gönne dir ein Einzelcoaching. Gerade wenn es um die Angst vor Erfolg geht, könnten alte Traumata – oft auch aus früheren Leben, in denen man wegen seines Erfolges verfolgt oder gar getötet wurde – dahinter stecken, die man besser mit sachkundiger Unterstützung lösen sollte.

Um dich zu motivieren, dass Thema „Aufschieberitis“ endlich anzugehen, frage dich:

Welchen „Preis“ zahle ich dafür, wenn ich es NICHT tue?

Was kostet es mich, wenn ich dieses Buch NICHT schreibe? Wenn ich diesen einen Anruf NICHT tätige, das klärende Gespräch weiter hinauszögere, mir KEINEN neuen Job suche, meine Steuererklärung NICHT rechtzeitig fertig habe, meinen Flyer oder meine Webseite NICHT fertigstelle, meine Praxiseröffnung ein weiteres Jahr hinausschiebe, mir diese wichtige Fortbildung NICHT leiste und NICHT in meine persönliche Weiterentwicklung investiere...

Auch wenn nicht alle Auswirkungen monetär messbar und der Preis vielleicht nicht immer deutlich ist...

Der psychologische-emotionale Preis, der dir sicher ist und den du bezahlen wirst, wenn du NICHTS gegen deine Aufschieberitis unternimmst, sind eine ständig nagende Unzufriedenheit sowie der Schwund deiner Selbst-Achtung und deines Selbst-Wertgefühls. Und am Ende des Lebens vermutlich ein bedauernder Rückblick auf all die verpassten Chancen.

Vielleicht hilft da der folgende Spruch, den ich einst bei meiner Therapeutin sah und der mich seitdem als Ermunterer begleitet:

Wo die Angst ist, das geht's lang!¹

¹ Dieser Satz wird dem Begründer der dynamischen Psychotherapie, Günter Ammon (1918 – 1995) zugeschrieben,

Behandlung der Allgemeinen Aufschieberitis

Bei dieser Form der Aufschieberitis geht es meist um den inneren Widerstand dagegen, etwas tun zu MÜSSEN.

Wir mögen es nun einmal nicht, wenn wir „gepuscht“ werden – weder von anderen noch von uns selbst.

Und das ist es, was häufig unbewusst abläuft:

Wir rebellieren gegen uns selbst!

Vielleicht sagen wir uns BEWUSST (und glauben es auch), wie wichtig es ist, diese eine Sache JETZT zu erledigen, aber UNBEWUSST laufen unsere alten Programme ab. Und da haben wir oft eine ganze Reihe von Einstellungen und Sätzen, mit denen wir uns selbst überzeugen, dass es richtig und gut ist, diese Dinge aufzuschieben. Hier zwei gängige...

„Aufschieberitis-Überzeuger“-Gedanken...

Ich kann das jetzt nicht machen, weil...

- *ich so viel anderes zu tun habe, was erst erledigt werden muss.*
- *ich heute schon sooo viel gemacht habe. Ich bin erschöpft und kann das jetzt nicht auch noch machen.*

Und vielleicht kommt dir das bekannt vor und möglicherweise sagst du dir auch etwas ganz anderes?

Wie lauten *DEINE* Aufschieberitis-Überzeuger?

Was sind die Gedanken, die DU wahrnimmst – die Sätze und Phrasen, mit denen du dich selbst überzeugst, dass es JETZT gerade nicht geht und du die betreffende Sache erst einmal liegenlassen und später erledigen solltest? Am besten, du nimmst dir jetzt gleich die Zeit, um sie einmal schriftlich festzuhalten:

.....
.....
.....
.....
.....

Merke:

Mit diesen oder ähnlichen Sätzen überzeugst du dich selbst, dass es jetzt nicht geht – und zwar ohne dass du BEWUSST die Entscheidung darüber getroffen hast, ob und welche Sache du als erstes angehen willst.

Aufschieberitis umgeht das konstruktive Denken und Handeln und bewirkt, dass wir uns letztendlich schlecht fühlen werden!

Ja – es mag sein, dass es wirklich so viel Anderes oder Wichtigeres zu tun gibt, wir keine Zeit und heute schon ganz viel gemacht haben und einfach nur erschöpft sind.

Doch viel besser wäre es, wenn wir die Entscheidung, eine Sache aufzuschieben und später oder vielleicht auch gar nicht zu erledigen, ganz bewusst treffen würden.

Wenn wir zum Beispiel realisieren würden, dass nicht alles auf einmal gemacht werden kann und wenn wir deshalb die Dinge terminieren würden.

Eine Entscheidung treffen

Die erste Frage ist natürlich, ob und wann du dir Zeit für diese Sache nehmen willst.

Der zweite Schritt wäre dann, dir die Zeit zu nehmen und einen konstruktiven Plan zu erstellen. Einen Plan, in welchem du festlegst, wann du was tun willst. Und dann natürlich, diesem Plan zu folgen.

Vielleicht bist du wirklich erschöpft und vielleicht solltest du diese Sache auch nicht jetzt sofort tun und dir erst einmal eine Pause gönnen. Aber auch hier geht es darum, ganz bewusst eine Entscheidung zu treffen – nämlich die Entscheidung, dir eine Pause zu gönnen und erst einmal etwas Entspannendes zu tun. Vielleicht machst du einen Spaziergang, legst dich für ein Stündchen hin, machst eine Entspannungsübung, atmest einfach einige Male tief durch oder du rufst deine beste Freundin an und klönst über Gott und die Welt – irgendetwas, so dass du dich hinterher erholst und erfrischt fühlst und die Sache anpacken kannst.

Soweit die Theorie.

Wenn wir die Theorie erfolgreich in die Praxis umsetzen und unsere Aufschieberitis überwinden wollen, dann gilt es, unsere „Aufschieberits-Überzeuger“ zu erkennen.

Und – jetzt kommt es – und dies ist ganz wichtig:

Es geht NICHT darum, gegen diese Aufschieberitis-Überzeuger anzukämpfen. Das hast du (wenn vielleicht auch unbewusst) schon dein Leben lang gemacht.

Dies ist aber genau das, was die meisten Menschen unbewusst machen und letztendlich dazu führt, dass so viele in ihre alten Aufschieberitis-Muster zurück fallen.

„Druck erzeugt Gegen-Druck.“

Deshalb ist es ganz wichtig, NICHT gegen die Aufschieberitis anzukämpfen.

Der Trick (wenn man es so bezeichnen will) besteht darin, sich seine Glaubensmuster und Überzeuger-Sätze bewusst zu machen und auf keinen Fall gegen die Aufschieberitis – und damit gegen sich selbst – anzukämpfen.

Schlüssel zum Loslassen der Aufschieberitis

1. Erkenne deine Aufschieberitis-Überzeuger

Achte darauf, was du denkst, fühlst oder sagst, wenn du eine Aufgabe verschiebst oder nicht in Angriff nimmst.

2. Erkenne die Ursache

Mach dir bewusst, dass die Aufschieberitis ein ernstzunehmender Hinweis ist. Entweder weist sie (wie im Fall der *spezifischen* Aufschieberitis) auf eine unterschwellige Angst hin und/oder sie offenbart einen Konflikt bzw. einen gegen Druck („Du musst...“) rebellierenden Trotz-Teil in uns.

3. Treffe eine BEWUSSTE Entscheidung

Bislang hast du auf deine „Aufschieberitis-Überzeuger“ reagiert und *unbewusste* Entscheidungen getroffen. Jetzt gilt es, aus der inneren Rebellion heraus zu kommen und *bewusste* Entscheidungen zu treffen.

4. Lerne, dich selbst zu motivieren

Stelle dir vor, du hättest die aufgeschobenen Sachen schon erledigt. „Beame“ dich in die Zukunft... erlebe das tolle Gefühl, es geschafft zu haben und nutze diese „Erinnerung aus der Zukunft“ als geniale Motivations-Strategie..

Fazit

Sowohl bei der Speziellen als auch bei der Allgemeinen Aufschieberitis haben wir es mit Inneren Saboteuren zu tun.

Im Fall der *speziellen* Aufschieberitis versucht der Innere Saboteur, uns zu schützen, um zu verhindern, dass unsere unterschwelligten Ängste womöglich Wirklichkeit werden könnten. Hier lohnt es, die positive Absicht zu erkennen, dem Inneren Saboteur – der ja eigentlich ein „**Schutz-Teil**“ ist – für seine positive Absicht zu danken und den Ängsten auf den Grund zu gehen.

Im Fall der *allgemeinen* Aufschieberitis handelt es sich beim Inneren Saboteur eher um einen rebellischen oder vielleicht auch „**Trotz-Teil**“. Hier gilt es zu lernen, aus der inneren Rebellion hinaus zu kommen und sich selbst zu motivieren. Darüber hinaus empfiehlt es sich, auf die unbewussten Gedanken zu achten, mit denen man sich selbst davon „überzeugt“, dass das Aufschieben jetzt die richtige Lösung und in Ordnung ist. Eine Auflistung der Aufgaben und richtige Prioritätensetzung können enorm weiterhelfen.

Für beide Aufschieberitis-Formen gilt:

Versuche auf keinen Fall, gegen deine Aufschieberitis anzukämpfen – dreimal darfst du raten, wer gewinnen wird bzw. wer auf der Strecke bleiben und sich schlecht fühlen wird.

Wie geht es weiter?

Wenn dich dieser Artikel angesprochen hat und du deine Aufschieberitis endlich heilen möchtest, dann empfehle ich dir den King-Selbstcoaching-Kurs: „**Aufschieberitis ade!**“²

Im Kurs zeige ich dir, wie du aus der inneren Rebellion herauskommen und dich ganz einfach selbst motivieren kannst, die zu erledigenden Aufgaben anzugehen und wirklich umzusetzen.

Hierzu stelle ich eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur „Behandlung“ vor, in der es darum geht, sich vorzustellen, wie gut es sich anfühlt, diese Aufgaben schon erledigt zu haben. Wir nutzen dann die Klopftechnik, um die motivierenden positiven Gefühle zu verstärken und „einzuklopfen“.

Im Selbstcoaching-Kurs lernst du eine ganz neue, genial einfache Methode kennen, mit der du deine Aufschieberitis behandeln kannst, so dass du demnächst anstehende Aufgaben mit Leichtigkeit angehen und einfach erledigen wirst!

Teilnehmerstimmen und Rückmeldungen zum Kurs...

Astrid, die schon seit Wochen einen Anruf vor sich hergeschoben hatte, da sie a) den Gesprächspartner unsympathisch fand und b) ihn auch noch um etwas bitten musste schrieb mir nach dem Workshop:

² Der Selbstcoaching-Kurs enthält eine Aufzeichnung des gleichnamigen Live-Webinars mit 2 MP3-Dateien, eine schriftliche Übungs-Anleitung/PDF-Datei) und die Abbildungen der Präsentation.

Ich hab grad angerufen!! Wahnsinn, ich zittere noch. Ich hab den ganzen Vormittag damit verbracht mir zu überlegen wie und was und so, und im Zuge des Überlegens hab ich rausgefunden, dass ich viel mehr Geld verlangen könnte als den Betrag an den ich gestern gedacht habe. Gedacht hab ich an ... (die Summe X), aber eigentlich hab ich ... (das Dreifache) ausgegeben und hätte das gerne wieder. Ja, und jetzt hab ich angerufen und die ... (dreifache Summe) verlangt, und nächste Woche geh ich hin und zeig ihm die Rechnungen und verhandle.... Ich bin auch sehr stolz auf mich, weil ich es getan hab. Vielen, vielen Dank für Deine Hilfe.

Meine Aufschieberitis hat sich deutlich gebessert, ich bin klarer strukturiert und das die Aufgaben jetzt ein "Eigenleben" haben, macht das Verschieben nicht mehr so leicht und sie werden jetzt von mir einfach erledigt. Danke für die tolle Methode. – Sandra B.

Die Autorin

Angelika King



Diplom Psychologin,
Autorin und Coach,
spirituelle
Wegbegleiterin

*Mit über 30+ Jahren
Erfahrung in der
Arbeit mit Tausenden
von Klienten mit
bemerkenswerten
Turbo-Coaching-*

*Erfolgen ist es mir ein
Anliegen, Menschen zu helfen, alte Wunden zu
heilen, Selbstsabotage und Blockaden zu lösen.*

*Mein Herz schlägt besonders für Coaches,
Therapeuten, Heilpraktiker und andere Menschen
in „gebenden“ Berufen. Besonders für die
„Freischaffenden“ ist es nicht immer leicht, sich
selbst zu organisieren und deshalb habe ich ein
ganz besonderes Angebot entwickelt:*

**Das neue Selbstmanagement-Paket für Berater,
Coaches, Therapeuten, Heilpraktiker und andere
Menschen in „gebenden“ Berufen mit insgesamt
7 Selbstcoaching-Kursen ³**

Kontakt

Timeline and More...

Angelika King

Hörn 10 A

24631 Langwedel

Telefon 04392-1262

Email: info@angelikaking.de

www.angelikaking.de

www.King-Selbstcoaching-Kurse.de

³ Mehr Information und Bestellmöglichkeit finden Sie hier:
www.king-selbstcoaching-kurse.de/endlich-schluss-mit-dem-druck/