

campus

Der Klassiker:
mehr als 50.000
Exemplare!

Hans-Werner Rückert

SCHLUSS MIT DEM EWIGEN AUFSCHIEBEN

Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen



Inhalt

Vorwort zur 1. Auflage	9
Vorwort zur 7. Auflage	13
1. Aufschieben in Stichworten: Die Kurzübersicht für den ungeduldigen Aufschieber	15

Teil I

Das Aufschieben – Gründe und Mechanismen

2. Morgen ist auch noch ein Tag!	25
Verschiedene Formen des Aufschiebens	26
Allgegenwärtiges, harmloses Aufschieben 26 · Problematisches Aufschieben 27 · Hartes Aufschieben 28 · Die Blockade 28	
Mechanismen und Lösungswege	29
Ausweichen 29 · Innerer Kampf 29 · Konflikt 30 · Lösungs- möglichkeiten 30	
Das Aufschieben und die verlorene Zeit	31
Zusammenfassung	35
3. Die lange Bank ist des Teufels liebstes Möbelstück – drei Beispiele.	37
Gründe für das Aufschieben	42
Die Mechanismen des Aufschiebens	43
Die Folgen des Aufschiebens	47
Frust 47 · Lust 52	
Zusammenfassung	57
4. Null Bock – Motivationslöcher und Frustrations- erfahrungen	58
Motivation	59
Erwartung, Wert und Gelegenheit für Erfolg 60 · Motive 61 · Emotionen 64 · Fähigkeiten, Fertigkeiten, Interessen, Werte 65	

Ist einfach nicht mein Ding: Schwierigkeiten mit Aufgaben und Vorhaben	68
Unterforderung 68 · Überforderung 69	
Es klappt nicht: Verantwortung und Kontrolle	71
Ursachenzuschreibung 71 · Ursachenzuschreibung und Gefühle 73 · Ungeeignete Überzeugungen 74	
Wenn alles nervt: Probleme mit dem Ertragen von Frustration	76
Anstrengungen 77 · Too much! 77 · Aus dem Gleichgewicht geraten 79	
Zusammenfassung	80
5. Eines Tages komm ich groß raus	81
Aufschieben als Selbstschutz	83
Gefahren, die Ihnen drohen	84
Öffentliche Beachtung 84 · Bewertung durch andere 87 · Ihr Idealbild und Ihre Wirklichkeit 89	
Hoffen auf Kompetenz	92
Zusammenfassung	94
6. Jede Menge Stress: Gefühle und Konflikte	95
Depressivität	99
Angst.	99
Angst vor Versagen 100 · Angst vor Erfolg 101 · Angst vor Alleinsein 102 · Angst vor Nähe 104 · Angst vor Ablehnung 105	
Ärger und Wut.	106
Perfektionismus	109
Abhängigkeit und Ohnmacht	110
Scham	115
Selbstwertstörungen	118
Zusammenfassung	119

Teil II

Die tiefer liegenden Wurzeln des Aufschiebens

7. Gehirn, Persönlichkeit und Selbststeuerung:	
Wissenschaftliche Erklärungen	123
Aufschieben und Neurobiologie	123

Aufschieben und Persönlichkeitspsychologie	125
Aufschieben und Selbststeuerung	127
Aufschieben als Merkmal der Persönlichkeit.	130
Aufschieben als Merkmal von Persönlichkeitsstörungen . .	132
Aufschieben und Konfliktregulation	134
Aufschieben und Selbstmanagement	135
Zusammenfassung	138
8. Ich war schon immer so: Individuelle Aspekte	139
Frühe Kindheit	144
Verschmelzung und Abgrenzung 144 · Versorgen und Versorgt- werden 145 · Kontrolle und Beherrschung 147 · Entdecken und Sich-Darstellen 153	
Pubertät.	155
Das liegt bei uns in der Familie	156
Zusammenfassung	159
9. Do it now! und Widerstand: Gesellschaftliche Aspekte . . .	160
Mythen: Schneller, schöner und perfekt.	160
Die Zeit und das erschöpfte Selbst	163
Pünktlichkeit, Sachzwänge und Verpflichtungen	166
Zusammenfassung	170

Teil III

Schluss mit dem ewigen Aufschieben – Strategien zur Bewältigung des Aufschiebeproblems

10. Der Beginn der Problembewältigung: Selbstakzeptanz . . .	173
Sich selbst erkennen	178
Sich akzeptieren lernen	183
Rational-Emotive Therapie kurzgefasst	184
Gedanken und Überzeugungen entdecken lernen	189
Zusammenfassung	194
11. Sich besser fühlen: Gefühle entdecken und ändern	195
Kreativität und Spontaneität	196
Selbstvertrauen aufbauen	199
Angst überwinden 199 · Wut und Ärger abbauen 201 · Perfek- tionismus ablegen 203 · Abhängigkeiten und Überbeschäfti- gung reduzieren 205 · Scham los werden 206 · Aus der (Tag-) Traum 208 · Sorgloser werden 210 · Krisen managen 212	

Zusammenfassung	215
12. Schluss mit dem Schlendrian	216
Realistische Zielsetzungen	221
Selbststeuerung	226
Selbstbeobachtung 226 · Selbstkontrolle 232 ·	
Selbstbewertung 234	
Belohnungen und Bestrafungen	235
Selbstverstärkung 235 · Bestrafungen 238	
Zusammenfassung	240
13. Motiviertes Handeln: Wann, wenn nicht jetzt?	241
Planung	243
Selbstorganisation.	248
Zeitmanagement	252
Zusammenfassung	258
14. Wo ein Wille ist, kann ein Weg entstehen	259
Der Wille zum Beginn.	266
Aufmerksamkeit und Konzentration steigern	268
Gefühlskontrolle und Durchhalten	269
Zusammenfassung	274
15. Wenn Sie alleine nicht mit dem Aufschiebeprob- lem fertig werden	276
Jenseits der Selbstkontrolle	279
Süchtiges Aufschieben 280	
Schluss mit den Lebenslügen	284
Reif für die Couch?	286
Verhaltenstherapie 286 · Psychoanalytisch orientierte Psycho- therapie 288 · Humanistische Therapieverfahren 289	
Zusammenfassung	291
Nachwort	292
Literatur	294
Register	298

Vorwort zur 1. Auflage

Sie schieben gelegentlich Dinge auf, zu denen Sie keine Lust haben oder vor denen Sie sich fürchten? Sie mögen den Nervenkitzel der Erledigung auf den letzten Drücker? Nun, über dieses alltägliche Herausschieben werden Sie sich nicht beunruhigen, es ist kein Problem für Sie. Aufschieben kann sogar Vorteile haben: Wenn Sie sich jetzt nicht für den Kauf eines neuen Computers entscheiden, profitieren Sie vom Preisverfall. Sie bekommen später mehr Leistung für weniger Geld.

In diesem Buch geht es um die Art von Aufschieben, die kein Vergnügen ist und kaum einen Gewinn abwirft. Sie geht einher mit Angst und Scham, dem Gefühl, sich nicht kontrollieren zu können, und sie verursacht Leid. Die Betroffenen erleben sich als *Aufschieber*, die wichtige Projekte vertagen und Entscheidungen vermeiden. Sie schieben nicht nur bestimmte Vorhaben und Aufgaben heraus, sondern haben generell das Gefühl, in vielen wichtigen Bereichen ihres Lebens gelähmt zu sein. Verantwortlich dafür sind innere Einstellungen, Überzeugungen und eingeschliffene Gewohnheiten, die in vielen Lebenssituationen dazu führen, dass Probleme nicht angepackt werden.

Wenn Sie zu diesen Menschen gehören, dann ist die Preisfrage: Werden Sie dieses Buch jetzt beiseite legen und seine Lektüre zusammen mit vielen anderen noch unerledigten Vorhaben vertagen? Werden Sie sich erst wieder an Neujahr vornehmen, den alten Schlendrian in den kommenden zwölf Monaten zu bekämpfen?

»Die Gegenwart ist widerlich, aber dafür, wenn ich an die Zukunft denke, wird alles so gut! Es wird einem so leicht, so unbeengt ums Herz; und in der Ferne geht ein Licht auf, ich sehe Freiheit, ich sehe mich und meine Kinder sich befreien von Müßiggang, von Schnaps, von Gänsebraten mit Sauerkohl, vom Nachmittagsschläfchen und von dieser elenden Tagedieberei ...«

So beschrieb am Ende des 19. Jahrhunderts Anton Tschechow in seinem Theaterstück *Drei Schwestern* das Lebensgefühl seiner unglücklichen Figuren, die als Aufschieber ihre Hoffnungen auf die Zukunft setzten, weil sie nicht mehr die Kraft hatten, in der Gegenwart etwas zu verändern.

Was können Sie von diesem Buch erwarten?

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Kurzdarstellung des Aufschiebeproblems und rezeptartig die Lösungsvorschläge, die sich am besten bewährt haben. Danach können Sie wählen, ob Sie tiefer in die Sache einsteigen wollen.

Wenn Sie das Buch *lesen*, werden Sie mehr Verständnis für Ihr Problem bekommen und Ihr Aufschieben leichter akzeptieren. In den Text eingestreut finden Sie Zitate aus dem Roman *Auf der Suche nach der verlorenen Zeit* von Marcel Proust. Proust schildert elegant die Phänomene des Aufschiebens, unter denen er selbst litt. Und er ist ein ermutigendes Beispiel: 17 Jahre nach seinem ersten Buch, nach langen inneren Kämpfen mit der *procrastination*, wie das Aufschieben auf Französisch heißt, erschien der erste Band der »Recherche«. Vielleicht gönnen auch Sie sich ein bisschen mehr Zeit und hören damit auf, sich so hart zu kritisieren.

Wenn Sie mit diesem Buch *arbeiten*, können Sie neues Wissen und neue Fertigkeiten aufbauen. Mit deren Hilfe werden Sie wichtige Vorhaben schneller und erfolgreicher anpacken und vielleicht sogar das generelle Aufschieben überwinden. Sie werden dabei zwar zeitweise die etwas unangenehmen Gefühle ertragen müssen, die Sie jetzt noch mit dem Aufschieben abwehren, aber ich versichere Ihnen, dass es Sie weniger belasten wird, als Sie fürchten. Wenn Sie die vorgeschlagenen Übungen und Strategien anwenden, werden Sie Ihr Selbstvertrauen und Ihre Gelassenheit stärken. Viele sind durch das Aufschieben mit einem seelischen Kolbenfresser zum Stillstand gekommen. Aber Sie können Ihren Motor reparieren und wieder in Fahrt kommen. Sie brauchen dafür das *BAR-Programm* mit den Komponenten:

Bewusstheit: Wissen über die Entwicklung zum Aufschieber, über die wichtigsten Konflikte hinter dem Aufschieben, über Einstel-

lungen, die das Aufschieben begünstigen und solchen, die ihm entgegenarbeiten;

Aktionen: Handlungen wie beispielsweise die, sich überprüfbare Ziele zu setzen, vernünftige Schritte zu planen und durchzuführen, mit denen Vorhaben erledigt werden, den Umgang mit der Zeit zu verbessern, Techniken anzuwenden, um die eigene Impulsivität und Emotionalität zu kontrollieren, sich selbst zu belohnen und wieder positive Gefühlen mit Aufgaben zu verknüpfen;

Rechenschaft: Bilanzierung der eigenen Fortschritte und der erreichten Veränderungen durch das Führen eines Veränderungslogbuchs, in dem Sie Ideen, Impulse und kreative Einfälle während der Überwindung des Aufschiebens sammeln.

In vielen wissenschaftlichen Studien, die auf der Welt durchgeführt wurden, hat sich gezeigt, dass eine Kombination dieser Komponenten, also $B+A+R$, am effektivsten ist, um das Aufschieben abzustellen. Diese Strategien finden Sie im dritten Teil des Buches. Sie können sie nutzen, um sich per Selbsthilfe vom Vermeider zum Macher zu entwickeln. Auch wenn Sie nur einige der Tipps aus diesem Buch regelmäßig anwenden, werden Sie Veränderungen zum Besseren und zu größerer Zufriedenheit erreichen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und auch ein wenig Spaß dabei.

Ich habe im Laufe von einigen Jahrzehnten als Psychologe in der Beratungsstelle der Freien Universität Berlin Hunderte von Studierenden, die Probleme mit dem Aufschieben von Referaten, Prüfungen und Diplomarbeiten hatten, einzeln und in Gruppen beraten. Als Psychotherapeut habe ich Hausfrauen, Hochschullehrer, Ingenieure, Journalisten, Kaufleute, Künstler, Lehrer, Zahnärzte und viele Menschen aus anderen Berufen behandelt, die wichtige Dinge schon ewig vor sich her schoben: Eine Scheidung, eine berufliche Veränderung, eine neue Karriere, das Erledigen ihrer Pflichten, eine ersehnte Reise, ärztliche Untersuchungen und Operationen, das Verfassen eines Buches und so weiter. Oft litten sie schon lange unter den seelischen Problemen, wegen derer sie endlich Hilfe suchten – zu einem Psychotherapeuten zu gehen, lässt sich besonders gut hinausschieben. Auch Anja, Beate und Helmut, die Sie durch dieses Buch begleiten, hatten intensive Probleme mit dem Aufschieben. Sie sind wirkliche Personen, aber so verändert, dass sie nicht erkannt werden können. Ich bin ihnen dankbar, dass sie mir erlaubt haben, an ihren Beispielen

die Probleme zu veranschaulichen, die das Aufschieben auslösen, aufrechterhalten und aus ihm neu entstehen. Auch die Überwindung des Aufschiebens ist keine Fiktion, sondern hat sich so ereignet wie beschrieben. Wenn Beate, Helmut und Anja sich verändern konnten, warum sollte es Ihnen nicht auch gelingen?

Zwei Dinge noch: Der besseren Lesbarkeit wegen habe ich überall im Text die männliche Form verwendet, mit der Sie, liebe Leserin, stets mitgemeint sind. Und ich bedanke mich bei Regine, Peer und Neele für die Geduld, mit der sie es hingenommen haben, dass ich während der Arbeit an diesem Buch so oft meine Beteiligung am Familienleben aufgeschoben habe.

Hans-Werner Rückert

Vorwort zur 7. Auflage

Seit dem ersten Erscheinen dieses Buches 1999 hat das Aufschieben viel Aufmerksamkeit gefunden, weitere Bücher zum Thema sind veröffentlicht worden, auch in Deutschland hat die psychologische Forschung das Phänomen entdeckt, und die Medien haben seitdem viel und gerne über Prokrastination berichtet. Ich möchte mich bei den vielen Lesern und Leserinnen bedanken, die ihre Erfahrungen mit der Lust und Last des Aufschiebens mit mir geteilt haben. Viele haben durch die Arbeit mit diesem Buch erfolgreich ihr Problem überwunden, andere nutzen die lange Bank immer noch intensiv, haben aber gelernt, sich verzeihender und verständnisvoller zu beurteilen. Und manche haben es sogar gelernt, das Aufschieben zu genießen, so, wie es die Schriftstellerin Monika Maron in ihrem Buch *Endmoränen* beschreibt:

»Nachdem ich drei Wochen lang nicht nur jede geistige Anstrengung, sondern auch gedankliche Zielgerichtetheit vermieden hatte, drängte es mich noch immer nicht, meinen haustierähnlichen und gänzlich unnützen Zustand zu beenden. Meine anfängliche Hoffnung, etwas in mir würde sich, wenn ich nur lange genug im Stumpfsinn verharrte, auch ohne disziplinierende Vorsätze wehren, erfüllte sich nicht. Im Gegenteil: je länger der Zustand andauerte, umso wohler fühlte ich mich in ihm.«

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und gute Gefühle, beim Erledigen wie beim Aufschieben!

Hans-Werner Rückert