

campus

Der Klassiker!  
Mehr als  
60.000 verkaufte  
Exemplare

Hans-Werner Rückert

# SCHLUSS MIT DEM EWIGEN AUFSCHIEBEN

Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen





Schluss mit dem ewigen Aufschieben

*Hans-Werner Rückert* ist Diplom-Psychologe und Psychoanalytiker. Er leitet die Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin, beschäftigt sich seit Jahren mit der Problematik des Aufschiebens und bietet für Betroffene Beratung und Psychotherapie.

Hans-Werner Rückert

# **Schluss mit dem ewigen Aufschieben**

Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen

Campus Verlag  
Frankfurt/New York

ISBN 978-3-593-50148-2

8., überarbeitete Auflage 2014

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.  
Copyright © 1999 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main  
© der überarbeiteten Ausgabe 2014 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main  
Umschlaggestaltung: R.M.E, Roland Eschlbeck und Ruth Botzenhardt  
Umschlagmotiv: © getty-images  
Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht  
Gesetzt aus der Myriad und Sabon  
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza  
Printed in Germany

Dieses Buch ist auch als E-Book erschienen.  
[www.campus.de](http://www.campus.de)

# Inhalt

Vorwort zur 1. Auflage . . . . .	9
Vorwort zur 8. Auflage . . . . .	13

<b>1. Aufschieben in Stichworten: Die Kurzübersicht für den ungeduldigen Aufschieber . . . . .</b>	<b>15</b>
--	-----------

## Teil I

### Das Aufschieben – Gründe und Mechanismen

<b>2. Morgen ist auch noch ein Tag! . . . . .</b>	<b>25</b>
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 · Lösungsmöglichkeiten 30	
Das Aufschieben und die verlorene Zeit . . . . .	31
Zusammenfassung . . . . .	35
<b>3. Die lange Bank ist des Teufels liebstes Möbelstück – drei Beispiele. . . . .</b>	<b>37</b>
Gründe für das Aufschieben . . . . .	42
Die Mechanismen des Aufschiebens . . . . .	43
Die Folgen des Aufschiebens . . . . .	47
Frustr 47 · Lust 52	
Zusammenfassung . . . . .	57
<b>4. Null Bock – Motivationslöcher und Frustrationserfahrungen . . . . .</b>	<b>58</b>
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 78	
Zusammenfassung . . . . .	80
<b>5. Eines Tages komm ich groß raus . . . . .</b>	<b>81</b>
Aufschieben als Selbstschutz . . . . .	83
Gefahren, die Ihnen drohen . . . . .	84
Öffentliche Beachtung 84 · Bewertung durch andere 87 · Bewertung durch Sie selbst 89	
Hoffen auf Kompetenz . . . . .	92
Zusammenfassung . . . . .	94
<b>6. Jede Menge Stress: Gefühle und Konflikte . . . . .</b>	<b>95</b>
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 . . . . .	111
Scham . . . . .	115
Selbstwertstörungen . . . . .	118
Zusammenfassung . . . . .	120

## Teil II Die tiefer liegenden Wurzeln des Aufschiebens

<b>7. Gehirn, Persönlichkeit und Selbststeuerung:</b>	
Wissenschaftliche Erklärungen . . . . .	123
Aufschieben und Neurobiologie . . . . .	123



Aufschieben und Persönlichkeitspsychologie . . . . .	125
Aufschieben und Selbststeuerung . . . . .	128
Aufschieben als Merkmal der Persönlichkeit . . . . .	130
Aufschieben als Merkmal von Persönlichkeitsstörungen . . . . .	132
Aufschieben und Konfliktregulation . . . . .	134
Aufschieben und Selbstmanagement . . . . .	135
Zusammenfassung . . . . .	138
<b>8. Ich war schon immer so: Individuelle Aspekte . . . . .</b>	<b>139</b>
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
<b>9. Do it now! und Widerstand: Gesellschaftliche Aspekte . . . . .</b>	<b>160</b>
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 Problems

<b>10. Selbstakzeptanz . . . . .</b>	<b>173</b>
Sich selbst erkennen . . . . .	178
Sich akzeptieren lernen . . . . .	183
Rational-Emotive Therapie kurzgefasst . . . . .	184
Gedanken und Überzeugungen entdecken lernen . . . . .	189
Zusammenfassung . . . . .	194
<b>11. Sich besser fühlen: Gefühle entdecken und ändern . . . . .</b>	<b>195</b>
Kreativität und Spontaneität . . . . .	196
Selbstvertrauen aufbauen . . . . .	199
Angst überwinden 200 · Wut und Ärger abbauen 201 · Perfek- tionismus ablegen 203 · Abhängigkeiten und Überbeschäftig- ung reduzieren 205 · Scham loswerden 206 · Aus der (Tag-) Traum 208 · Sorgloser werden 210 · Krisen managen 212	

Zusammenfassung . . . . .	215
<b>12. Schluss mit dem Schlendrian . . . . .</b>	<b>216</b>
Realistische Zielsetzungen . . . . .	221
Selbststeuerung . . . . .	226
Selbstbeobachtung 226 · Selbstkontrolle 232 · Selbstbewertung 234	
Belohnungen und Bestrafungen . . . . .	235
Selbstverstärkung 235 · Bestrafungen 238	
Zusammenfassung . . . . .	240
<b>13. Motiviertes Handeln: Wann, wenn nicht jetzt? . . . . .</b>	<b>241</b>
Planung . . . . .	243
Selbstorganisation. . . . .	248
Zeitmanagement . . . . .	252
Zusammenfassung . . . . .	258
<b>14. Wo ein Wille ist, kann ein Weg entstehen . . . . .</b>	<b>259</b>
Der Wille zum Beginn. . . . .	265
Aufmerksamkeit und Konzentration steigern . . . . .	267
Gefühlskontrolle und Durchhalten . . . . .	269
Zusammenfassung . . . . .	274
<b>15. Wenn Sie alleine nicht mit dem Aufschiebeprobem     fertigwerden . . . . .</b>	<b>276</b>
Jenseits der Selbstkontrolle . . . . .	279
Süchtiges Aufschieben 281	
Schluss mit den Lebenslügen . . . . .	284
Reif für die Couch? . . . . .	286
Verhaltenstherapie 287 · Psychoanalytisch orientierte Psycho- therapie 288 · Humanistische Therapieverfahren 290	
Zusammenfassung . . . . .	291
Fallbeispiele von Leserinnen und Lesern . . . . .	292
Nachwort . . . . .	299
Literatur . . . . .	300
Register . . . . .	306

# 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 eingeschlifene 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 beiseitelegen 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 Aufschiebepblems 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 Gefühle 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 herschoben: 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 herauschieben. 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 Beispie-

len 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 8. 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 Leserinnen und Lesern 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*





# 1.

## Aufschieben in Stichworten: Die Kurzübersicht für den ungeduldigen Aufschieber

### *Was heißt Aufschieben?*

Aufschieben bedeutet: Sie vermeiden es, sich einer Aufgabe, die Ihrer eigenen Überzeugung nach von Ihnen erledigt werden muss, konsequent, zeitnah und relativ stressfrei zu widmen, wohl wissend, dass Sie sich wegen des Aufschiebens hinterher schlecht fühlen werden. Sie beschäftigen sich stattdessen mit anderen, weniger wichtigen Dingen. Aufschieben entspricht dem Verlust der Handlungskontrolle an der Schnittstelle zwischen Persönlichkeit, Motivation und Aufgaben. Es geht einher mit Gedanken wie:

- Ich warte, bis ich in der richtigen Stimmung bin.
- Ich fange morgen an.
- Ich muss erst schnell noch etwas anderes erledigen.
- Es ist zu anstrengend.
- Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.
- Meine gesundheitlichen Beschwerden werden schon von allein wieder weggehen.
- Erstmal die Vorarbeiten!
- Ich habe doch noch jede Menge Zeit.
- Wieso habe ich auch so viele Aufgaben bekommen? Das ist nicht fair.
- Ich arbeite sowieso unter Druck besser, also mache ich es später.

Es gibt Menschen, die aufschieben, um Spannung ins Leben zu bringen (Erregungsaufschieber, *arousal procrastinator*). Andere schieben auf, um negative Gefühle zu vermeiden (Vermeidungsaufschieber, *avoidance procrastinator*).

## **Wie häufig ist Aufschieben?**

In einer Umfrage für den *Spiegel* im Jahr 2009 wurde die Frage gestellt: »Kommt es bei Ihnen vor, dass Sie wichtige Dinge immer weiter aufschieben, Briefe an den Vermieter beispielsweise oder die Steuererklärung?« 46 Prozent der Befragten antworteten mit »Ab und zu«, 7 Prozent mit »Ja, andauernd«. 47 Prozent gaben an, »immer alles sofort« zu erledigen. Ähnlich die Antworten auf eine frühere repräsentative Emnid-Umfrage für die *ZEIT*: 43,5 Prozent stimmten der Aussage »Ich schiebe unangenehme Dinge oft bis zum letzten Moment hinaus« zu. Einer repräsentativen Umfrage aus dem Jahr 2011 für das Magazin *Reader's Digest* zufolge steht das Aufschieben für 26 Prozent der Bundesbürger ganz oben auf der Hitliste der schlechten Angewohnheiten. Nach einigen amerikanischen Untersuchungen sind 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung chronische Aufschieber, nach anderen bis zu 60 Prozent. Eine Studie, die das Aufschieben in den USA, dem Vereinigten Königreich und Australien untersuchte, fand heraus, dass in all diesen Ländern etwa 20 Prozent der Befragten aufschieben. Jeweils ca. 15 Prozent sind Erregungs- beziehungsweise Vermeidungsaufschieber (man kann je nach Aufgabe auch das eine wie das andere sein). Bei Studierenden liegt der Anteil deutlich höher, bei bis zu 70 Prozent. Auf einer im Internet veröffentlichten Rangliste der guten Vorsätze der Deutschen liegt die Überwindung des Aufschiebens nach dem Abnehmen auf dem zweiten Platz. Die Eingabe von »Stop procrastination« bei Google ergibt ungefähr 11 900 000 Ergebnisse, die Eingabe von »Aufschieben überwinden« immerhin 165 000.

## **Was weiß man über Menschen, die aufschieben?**

Allgemein: Die meisten Vermeidungsaufschieber kennen die Störung bereits seit ihrer Kindheit beziehungsweise der Schulzeit. Sie kommen häufig zu spät, sind unvorbereitet, schlecht organisiert und haben schlechte Beziehungen zu Arbeitskollegen. Sie verbringen zu viel Zeit mit Projekten, die ohnehin scheitern. Sie behindern sich selbst, vermeiden es, sich Rechenschaft über ihren Arbeitsstil zu geben, und versuchen stattdessen, ihr Image zu pflegen. Auf einer deutschen Website, die sich mit Aufschieben beschäftigt ([www.prokrastination.net/umfrage](http://www.prokrastination.net/umfrage)) gaben 96 Prozent der Besucher an, unter ihrem Auf-

schiebeverhalten zu leiden, 86 Prozent meinten, dass ihr Aufschieben ihnen im Studium oder im Beruf bereits geschadet hätte. Deutlich sind Zusammenhänge mit Depression, Angst und schlechtem Gewissen wegen des Aufschiebens.

Studierende: Eine Studie, die an der Universität Münster durchgeführt wurde, zeigt deutliche Zusammenhänge zwischen Aufschieben, Depressivität und Angst. Von den 939 Studierenden, die in 45 Fächern an der Uni Münster eingeschrieben waren, schoben mehr Männer als Frauen auf, es wird eher gegen Ende des Studiums aufgeschoben und besonders in unstrukturierten Studiengängen.

### **Warum schieben Menschen auf?**

Erregungsaufschieber: weil Aufgabenerledigung auf den letzten Drücker ein Hochgefühl erzeugt, das mit gut geplanter Arbeit nicht zu bekommen ist. Vermeidungsaufschieber: allgemein um Unlust zu vermeiden und aus einem Bedürfnis nach Selbstschutz. Aufschieben wird dann wahrscheinlicher, wenn man nicht an einen Erfolg glaubt, die Aufgaben einem unangenehm sind, man leicht ablenkbar und impulsiv ist und sowohl die Ziele als auch die Belohnungen für die Arbeit zu weit in der Zukunft liegen. Spezifischer: aus Ängsten, insbesondere vor Versagen, aber auch vor Erfolg; aus Trotz und Ärger; aus Perfektionismus; aus Scham, Abhängigkeit und Ohnmacht; aus Minderwertigkeitsgefühlen.

### **Welche Merkmale kennzeichnen das Aufschieben?**

Erregungsaufschieber: bewusste Entscheidung zum Verschieben, Aufbau von Druck, um arbeiten zu können. Vermeidungsaufschieber: Fixierung auf Intentionen, ewige Vorarbeiten, im entscheidenden Moment wird nicht zielgerichtet gehandelt. Geringe Impulskontrolle und Unachtsamkeit; Unterschätzung der zur Aufgabenerledigung benötigten Zeit, schlechtes Zeitmanagement; Unterschätzung der Notwendigkeit, in Übereinstimmung mit wichtigen eigenen Zielen und der eigenen Motivation zu sein; Unterschätzung der Notwendigkeit, Vorhaben mit positiven Gefühlen zu verbinden.

Man kann zwischen *state* und *trait procrastination* unterscheiden:

Trait-procrastination bezeichnet das Aufschieben, das stabil ist wie ein Persönlichkeitsmerkmal (und tatsächlich in engem Zusammenhang steht mit niedrigen Werten auf dem Big-5-Persönlichkeitsfaktor Gewissenhaftigkeit). State-procrastination, also das situative Aufschieben, entspricht mehr einem motivationalen Konflikt.

### ***Wie erklärt man das Aufschieben?***

- Als erlernte Gewohnheit, die durch Belohnungen verstärkt worden ist, insbesondere durch kurzfristige Spannungserleichterung.
- Als Symptom tiefer liegender Konflikte.
- Als Symptom neurotischer Störungen.
- Als stabiles Merkmal der Persönlichkeit oder von dauerhaften Persönlichkeitsstörungen.
- Als Symptom bestimmter Erkrankungen, wie Depressionen, der Borderline-Störung oder auch von Aufmerksamkeitsstörungen (ADS/ADHS).

### ***Was können Sie gegen das Aufschieben tun?***

Selbsthilfe:

- Machen Sie eine Liste von all dem, was Sie zu erledigen haben. Vergessen Sie dabei Ihre Vergnügungen und Ihre Freizeit nicht!
- Streichen Sie alle Dinge von der Liste, die Sie ohnehin nie ernsthaft machen wollten. Delegieren Sie möglichst viele der Dinge auf Ihrer Liste an andere.
- Legen Sie Ihre eigenen Ziele, Werte und Prioritäten fest. Setzen Sie sich realistische Ziele. Schreiben Sie das alles auf!
- Prüfen Sie, ob Ihre aufgeschobenen Vorhaben genügend mit Ihren Zielen und Werten übereinstimmen. Wenn nicht: Konzentrieren Sie sich nur auf die Ziele, die für Sie bedeutungsvoll sind, und geben Sie die anderen auf.
- Prüfen Sie, ob Sie trotz Ihrer gegenwärtigen Konflikte und Einstellungen eine Chance haben, Ihre Vorhaben erfolgreich zu bewältigen.
- Schreiben Sie auf, was Sie positiv wie negativ von der Erledigung Ihrer Vorhaben erwarten.

- Identifizieren Sie die Gefühle, die sich mit Ihren Aufgaben verbinden, zum Beispiel Angst, Ärger, Unlust usw., Hoffnung auf Erfolg, Stolz auf das Durchhalten, Anerkennung durch andere usw.
- Planen Sie, wie Sie Ihre Ziele in kleinen Schritten und Etappen erreichen können.
- Schätzen Sie den Zeitaufwand, bis Sie Ihr Projekt erledigt haben werden, und verdoppeln Sie dann die veranschlagte Zeit.
- Verlegen Sie die Deadlines, die Sie einhalten wollen, um eine Woche nach vorne.
- Reichern Sie die Vorstellung, wie Sie Ihre Aufgaben erledigen, mit positiven Gefühlen an.
- Legen Sie Belohnungen für Erfolge fest, und belohnen Sie sich für jeden Schritt.
- Beobachten Sie sich genau, und halten Sie alle Schritte und Veränderungen in einem Veränderungslogbuch fest.
- Fangen Sie an, auch wenn Sie sich nicht motiviert fühlen.
- Arbeiten Sie entweder an Ihrem Projekt oder schreiben Sie in Ihr Veränderungslogbuch, aber beschäftigen Sie sich nicht mit anderen, ablenkenden Vorhaben.

Wenn Sie trotz Leidens unter dem Aufschieben keinen dieser Vorschläge umsetzen oder aber feststellen, dass Sie dadurch Ihr Problem nicht genügend bewältigen können, brauchen Sie professionelle Hilfe. Sie können einen Kurs in Zeitmanagementstrategien mitmachen oder ein Entspannungsverfahren wie zum Beispiel autogenes Training erlernen. Schließlich steht Ihnen auch noch die Möglichkeit einer Psychotherapie offen. Dabei können Sie entweder am Verhalten ansetzen (Verhaltenstherapie), an Ihren mentalen Strukturen (kognitive Therapie) oder an den emotionalen Konflikten (tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Psychoanalyse).

Im Folgenden können Sie überprüfen, ob Ihr Aufschieben problematische Dimensionen angenommen hat oder noch im grünen Bereich liegt.

### ***Test: Probleme mit dem Aufschieben?***

Der Test auf der folgenden Seite hilft Ihnen dabei herauszufinden, wie sehr das Aufschieben bei Ihnen zur Gewohnheit geworden ist.

Lesen Sie sich die zehn Aussagen durch, kreuzen Sie die auf Sie zutreffenden an und addieren Sie die Punkte. Die Auswertung dieses kleinen Tests finden Sie auf Seite 21.

<b>Aussage</b>	<b>Stimmt genau (2 Punkte)</b>	<b>Stimmt teilweise (1 Punkt)</b>	<b>Stimmt gar nicht (0 Punkte)</b>
1. Ich erledige Dinge meistens auf den letzten Drücker.	2	1	0
2. Bevor ich mit einer wichtigen Sache anfangen muss, muss ich erst aufräumen und abwaschen.	2	1	0
3. Man sollte nur Sachen machen, zu denen man voll motiviert ist.	2	1	0
4. Ich bin ein eher spontaner Typ und mag mich nicht festlegen.	2	1	0
5. Ich nehme mir immer wieder etwas vor, aber halte mich dann nicht daran.	2	1	0
6. Für mich zählen nur perfekte Ergebnisse.	2	1	0
7. Bei Schwierigkeiten heißt es bei mir: Augen zu und durch!	2	1	0
8. Ich habe oft einfach zu viel um die Ohren.	2	1	0
9. Ich kann einfach nicht abschalten, sondern muss immer an alle unerledigten Sachen denken.	2	1	0
10. Ich habe wegen meines Aufschiebens schon private oder berufliche Nachteile gehabt.	2	1	0
Summe			

**Auswertung:**

- 0–5 Punkte: Glückwunsch, Aufschieben gehört nicht zu Ihren Angewohnheiten. Sie haben die richtigen Einstellungen, um Ihre Sachen schnell und mühelos zu erledigen. Sie überfordern sich nicht und bleiben auch bei Schwierigkeiten locker.
- 6–10 Punkte: Es passiert Ihnen schon einmal, dass Sie Dinge vor sich herschieben, aber Sie empfinden das zu Recht nicht als Problem. Die meisten Ihrer Pläne setzen Sie auch um. Bei Schwierigkeiten finden Sie deren Ursachen heraus und stellen sie ab.
- 11–15 Punkte: Vorsicht: Bei Ihnen droht das Aufschieben zur leidigen Gewohnheit zu werden.  
Statt mit den wichtigen Dingen anzufangen, verbringen Sie zu viel Zeit mit Nebensächlichkeiten und fühlen sich dann überlastet. Überprüfen Sie Ihre Erwartungen an sich selbst und finden Sie heraus, wie es zu Ihrem Aufschieben kommt.
- 16–20 Punkte: O je, bei Ihnen ist das Aufschieben zu einer Gewohnheit geworden, unter der Sie leiden. Sie fühlen sich überlastet und verlangen zu viel von sich. Mit Ihrem Perfektionismus hindern Sie sich daran, die Gründe für Ihr Aufschieben herauszufinden und zu verändern. Probieren Sie das Selbsthilfe-Programm, das Sie im dritten Teil dieses Buches finden, aus. Wenn Sie sich damit allein nicht helfen können, suchen Sie einen kompetenten Psychotherapeuten auf.





**Teil I**

**Das Aufschieben – Gründe und  
Mechanismen**



## 2.

# Morgen ist auch noch ein Tag!

**Berühmte Aufschieber** Leonardo da Vinci: Für das Wandgemälde *Das Abendmahl* im Kloster Santa Maria delle Grazie in Mailand brauchte er so lange, dass sein Finanzier, Herzog Ludovico Sforza, drohte, den Geldhahn abzudrehen – und selbst dann dauerte es noch vier Jahre (1494–1498). Er benötigte um die 14 Jahre, um das Gemälde *La Gioconda (Mona Lisa)* fertigzustellen (1503–1517). ■



*Die Sonne flimmert heiß über der südlichen Sierra Madre. Señor Gonzales schaukelt im Schatten seiner Veranda in der Hängematte. Er denkt daran, dass er nach Mexico City fahren müsste, um seine Ernte zu verkaufen, die Sache mit dem Bankkredit zu regeln und Einkäufe zu machen, aber die Hauptstadt ist so weit weg und es ist so heiß. Außerdem steht nicht fest, ob die Züge fahren werden oder nicht, bei den ewigen Streiks. Señor Gonzales seufzt melancholisch. Heute wird er jedenfalls nicht fahren, es ist ohnehin schon zu spät, vielleicht morgen, mañana, oder irgendwann. Er schiebt seine Reisepläne auf, macht es sich gemütlich und denkt daran, dass es bald Zeit ist für ein Gläschen Tequila. Vielleicht spielt es für ihn keine Rolle, wann er nach Mexico City kommt. Doch auch wenn ihm das wichtig wäre: Er kennt sich und weiß, dass es nichts bringt, sich anzutreiben. Er fügt sich ins Unvermeidliche.*

*Szenenwechsel: Gerade schiebt Beate, Marketingleiterin in einem Verlag, entnervt ihr Notebook zur Seite. Ihr fällt nichts ein, gar nichts. Seit Wochen bemüht sie sich schon, ein Konzept für eine neue Werbekampagne zu schreiben. Sie hofft, bei der Marketingkonferenz in zwei Wochen damit Furore zu machen. Aber es klappt einfach nicht. Heute wird es wohl auch nichts werden, sagt sich Beate, und beschließt, lieber mit der Grafikerin über die Gestaltung der neuen Verlagsprospekte zu sprechen. Das ist eine einfachere Sache. Morgen ist ja auch noch ein Tag! Doch Beate fühlt eine unange-*