Die ManagementOASE
coaching.training.consulting.

Zögern & Zaudern

Die ManagementOASE – das Kompetenz-Zentrum für ganzheitlich erfolgreiche, gesunde Menschen & Unternehmen.

Inhalt

GesprächsThema: **Chronische Aufschieberitis – Hintergründe & Heilmittel** 1

LeitArtikel: **Mach ich morgen. Vielleicht.** 2

BlitzLicht: **William James** 2

DruckFrisch: **Basco, Monica R.: Schluss mit Prokrastinieren.** 2

AktuelleAngebote: **Coaching. Training. Consulting.** 3

SchmunzelEcke: **Über Endgültiges, Eigentliches und das Morgen.** 3

PraxisTipps: **Heilmittel gegen Aufschieberitis** 4

HängeMatte: **Zeit für einen Brief an sich selbst?** 4

Impressum

Die ManagementOASE –
Schweifer & Partner OG

Grillparzergasse 5,
A-2340 Mödling bei Wien
T 0043 (0)2236 86 99 88-0
F 0043 (0)2236 86 99 88-11
info@managementoase.at
www.managementoase.at

Für den Inhalt verantwortlich:
Brigitte Schweifer-Winkler, MSc, MBA
Mag. Dr. Franz J. Schweifer

Alle Rechte für Bilder und Texte liegen bei
© Die ManagementOASE

Chronische Aufschieberitis – Hintergründe & Heilmittel

„Einem chronischen Aufschieber zu sagen: 'Tu's einfach!' ist so, wie einem Depressiven zu sagen, er solle doch einfach einmal fröhlich sein."
Joe Ferrari, DePaul Universität Chicago

Treffender könnte das Dilemma jener Menschen, die einen ausgeprägten Hang zum Aufschieben haben, kaum auf den Punkt gebracht werden. *„Prokrastination"* – so der Fachbegriff für *„Aufschieberitis"* – war lange ein Tabuthema, taucht aber in einer leistungsorientierten Welt immer häufiger auf.

Dabei geht es nicht um ein bloßes Verplempern oder Trödeln zwischendurch. Auch nicht um Arbeitsverweigerung an bestimmten Tagen, weil man etwa unter *„Paraskavedekatriaphobie"* leidet – einer abergläubischen Angst vor dem Freitag dem 13.

Prokrastination ist das Gegenteil von Faulheit. Es geht um eine signifikante Arbeitsstörung, um die Leere im Kopf, um Hemmungen beim Loslegen. Wer darunter leidet, gerät mitunter aus dem Lot. Das Gefühl von Unfähigkeit und Blockade schlägt auf das Gemüt. Und mitunter auch aufs Geldbörsl. Weil nichts mehr geht.

Dabei ist guter Rat teuer. D. h. simple Tipps & Tricks helfen selten weiter, weil die (Ur-)Sache meist verzwickter ist. Einige Anregungen in diesem OaseLetter könnten „heilsam" sein, jedenfalls die Symptome mildern helfen. Ab sofort!

Mit oase.reichen Grüßen

Brigitte Schweifer-Winkler, MSc, MBA — Mag. Dr. Franz J. Schweifer

Geschäftsführer und Inhaber
Die ManagementOASE

OaseLetter Ausgabe 22 – Frühjahr 2018

Mach ich morgen. Vielleicht.

Prokrastination (lat. *procrastinare* – „vertagen“), so der Fachbegriff für den ausgeprägten Hang zum Aufschieben, ist eine signifikante Arbeitsstörung. Sie ist gekennzeichnet durch ein permanentes Vertagen des Arbeitsbeginns oder auch ein häufiges Unterbrechen des Arbeitens. Aufgaben werden nicht oder nur unter enormem Druck – auch Leidensdruck – erledigt. Morgen? Übermorgen? Irgendwann? Vielleicht.

Pathologisches Aufschieben hat aber nichts mit alltäglichem Trödeln – umgangssprachlich auch „Studentensyndrom“ – zu tun. Das ist wohl vielen Menschen vertraut und vergleichsweise harmlos. Dazu zählt auch zeitweiliges Aufschieben von sogenannten aversiven (d. h. Widerwillen hervorrufenden, „lästigen“) Aufgaben. Oder das Vertagen von Aufgaben aufgrund anderer brennender Prioritäten. Kommt Ihnen das bekannt vor? Willkommen im Trödler-Club.

Prokrastination hingegen ist ein ernsthaftes Problem, weil sie massiv und quasi zwanghaft vom Arbeiten abhält. Und das dauerhaft. Davon besonders betroffen sind Menschen, die hauptsächlich selbstgesteuert arbeiten (z. B. Studierende, Anwälte, Journalisten, Selbstständige und Freischaffende aller Art).

Aufgaben und Vorhaben (zu) lange vor sich herzuschieben ist nicht nur kontraproduktiv, sondern auch ärgerlich und auf Dauer frustrierend, ja bedrohlich. Weil sie oftmals nicht bloß aufgeschoben, sondern mitunter dauerhaft aufgehoben bleiben. In Stanley Kubricks Filmklassiker „*Shining*“ wird der Wahnsinn des Blockierten quasi filmisch auf die Spitze getrieben: das verhinderte Genie, das an seiner Unfähigkeit leidet, die genialen Ideen aus dem Kopf und zu Papier zu bringen.

© by Franz J. Schweifer

Es gibt zwar wohl kaum das verlässliche und allgemein gültige Gegenrezept, aber doch ein paar grundlegende Dinge, die in der Praxis „heilsam“ sein können. Dabei muss eine wichtige Grundbedingung gegeben sein: Der Betroffene will tatsächlich dagegen etwas tun! Wie meinte doch Erich Kästner treffend: *„Es gibt nichts Gutes – außer: Man tut es!“*

Wenn Sie also wirklich wollen – dann finden Sie auf Seite 4 einige mögliche „Aufschieberitis-Heilmittel“.

Übrigens gibt es auch das Gegenteil der Prokrastination – die sogenannte *„Präkrastination“*. Also den Zwang zum Soforterledigen. Man könnte auch von *„Erledigeritis“* oder *„Aktionitis“* sprechen. Sie ist ebenso weit verbreitet, wie der Psychologe David Rosenbaum (Universität Pennsylvania) herausgefunden hat.

Demnach scheint es verlockend, Aufgaben aller Art so schnell wie möglich anzupacken – selbst dann, wenn das auf den ersten Blick keine Vorteile mit sich bringt. Eine Art vorauseilender Gehorsam oder Aktionismus, der ebenso wertvolle Zeit und Energie raubt. Und das Wesentliche links liegen lässt. Denn: *„Wer das Richtige tun will, muss abwarten.“* (Antonio García Gutiérrez)

BlitzLicht

„Unser Leben ist nichts anderes als das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten.“

William James, Gründervater der Psychologie in den USA

DruckFrisch

Sie neigen auch dazu, immer wieder alles aufzuschieben? Sei es privat, beim Studium oder im Job? Dr. Monica R. Basco, selbst „geheilte Prokrastiniererin“ und Expertin für Kognitive Verhaltenstherapie, zeigt, wie es gelingen kann, mit dem Aufschieben aufhören zu können. Ab heute.

Mit anschaulichen Beispielen, kurzweiligen Selbsttests und praktischen Übungen. Nicht mehr druckfrisch, aber thematisch zeitlos aktuell. Und lesenswert.

Basco, Monica R.: Schluss mit Prokrastinieren. Wie Sie heute beginnen, mit dem Aufschieben aufzuhören. Hogrefe (vormals Hans Huber Verlag), 2012, 184 S.

OaseLetter Ausgabe 22 – Frühjahr 2018

Die ManagementOASE
coaching.training.consulting.

AktuelleAngebote

Für Menschen in Führungsverantwortung, in anspruchsvollen Positionen oder herausfordernden Situationen. Für Unternehmen und deren Verantwortliche in komplexen Veränderungen. Das sind die Zielgruppen und Themen, auf die wir unseren besonderen Fokus legen. Hier ein paar ausgewählte Angebote, die Sie praxisnah, wirkungsvoll und nachhaltig auf Ihrem Weg unterstützen können.

Coaching

Business- & ExecutiveCoaching
Wir begleiten professionell bei individuellen wie organisationalen Veränderungsprozessen. Unverbindliches und kostenloses Erstgespräch zur Orientierung.

KarriereCoaching
Vertraulich. Individuell. Lösungsorientiert. Unverbindliches und kostenloses Erstgespräch.

SelbstCoaching: Träumen – Trauen – Tun
Veränderung konkret angehen & (neue) Ziele, Träume, Visionen realisieren.

Training

Sich selbst meisterhaft managen
Selbstmanagement & Selbstführung als besondere Qualität erleben.

Stress meisterhaft managen
Herausforderungen meistern – Ventile schaffen – Energie tanken.

Zeit meisterhaft managen
Erfolgreiches Zeit- & Selbstmanagement in eiligen Zeiten.

Consulting

Betriebliches Gesundheits- & GenerationenManagement
Personale und organisationale Gesundheit, Leistungsfähigkeit und generationen-spezifische Förderung garantieren nachhaltige Wertschöpfung. Wir unterstützen dabei.

Kultur- & VeränderungsProzesse
Entscheidungs- und Veränderungsprozesse, Leitbildentwicklungen, Werte-management und Unternehmenskultur konsequent und nachhaltig vorantreiben.

Details dazu und weitere Angebote – aus dem Offenen Programm oder maßge-schneidert inhouse – finden Sie unter *AngebotsReich* sowie unter *ThemenInseln* auf unserer Website. Gerne informieren wir Sie auch im persönlichen Gespräch oder telefonisch unter 0043 (0)2236 86 99 88. Oder schreiben Sie an: *office@managementoase.at*. Wir freuen uns auf Sie!

SchmunzelEcke

Endgültig

„Manche Arbeiten muss man Dutzende Male verschieben, bevor man sie endgültig vergisst.“

Autor unbekannt

Morgen

„Morgen – ist ein mystisches Land, in dem 99 % der menschlichen Produktivität, Motivation und Zielstrebigkeit aufbewahrt wird.“

Autor unbekannt

Eigentlich

„Eigentlich wollte ich heute die Welt retten, aber es regnet.“

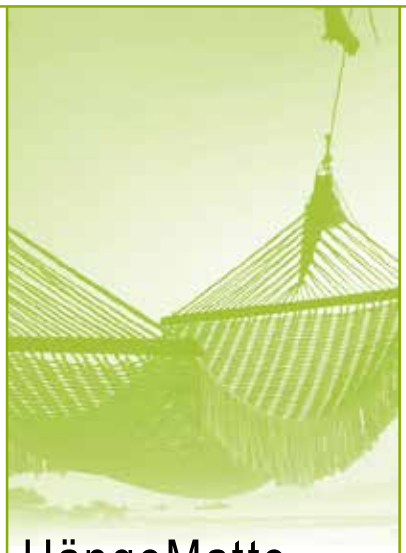
Autor unbekannt

Freude

„Auch der Aufschub hat seine Freuden.“

Johann Wolfgang von Goethe

OaseLetter Ausgabe 22 – Frühjahr 2018



Die ManagementOASE
coaching.training.consulting.

Heilmittel gegen Aufschieberitis

Allheilmittel gegen Aufschieberitis sind wohl eine Illusion. Aber einige „Rezepturen“ wie die folgenden 7 Hilfsmittel könnten in der Praxis durchaus heilsam sein, jedenfalls die Symptome mildern. Zu Risiken und Nebenwirkungen gibt es keine Beilage, aber fragen Sie Ihren inneren Schweinehund oder Coach.

1 Bestandsaufnahme – „Inventur“ machen

Eine möglichst vollständige Liste mit allen aufgeschobenen, belastenden Dingen anlegen. Denn Schriftlichkeit schafft Verbindlichkeit und Klarheit.

2 Entscheiden & Loslassen

Welche dieser Aufgaben werde oder will (muss) ich überhaupt jemals erledigen? Welche streiche ich definitiv? Und was genau würde passieren, wenn nichts passiert (d. h. XY nicht getan würde)?

3 Hindernisse & Fördernisse ausmachen

Was konkret hindert mich immer wieder bzw. ist ein Stolperstein, um Dinge zu erledigen? Was müsste passieren, dass ich es doch angehe? Und was habe ich davon, wenn ich es schaffe?

4 Entscheiden & Anpacken

Wenn die Vorteile überwiegen: Aufgabe endgültig anpacken! Devise: Wenn nicht jetzt – wann dann? Wenn nicht ich – wer sonst? Spätestens jetzt klären: Womit konkret werde ich mich belohnen, wenn die Aufgabe tatsächlich erledigt ist? Denn Vorfreude ist die schönste Freude!

5 Aufschottern & Meilensteine fixieren

Jede noch so große Aufgabe verliert ihren Schrecken, wenn sie „aufgeschottert“ wird. Deshalb das Vorhaben nach der „Salami-Taktik“ in kleine, realisierbare Schritte aufteilen. Devise: So klein und konkret wie möglich! Dann für alle (Zwischen-) Schritte einen Erledigungstermin bzw. Meilenstein in den Kalender eintragen.

6 Antreiben & Ermutigen

Um den Umsetzungsmotor am Laufen zu halten, kann externe Hilfe überaus wertvoll sein. Beispielsweise jemanden ersuchen, als MotivatorIn und MentorIn zu fungieren: der/die z. B. Fragen bezüglich Fortschritt stellt, bei Durchhängern und Schwierigkeiten ermutigt, etc.

7 Belohnen & Genießen

„Wer nicht genießt, ist ungenießbar.“ (Konstantin Wecker) Deshalb: Vergessen Sie nicht, sich zu belohnen – auch zwischendurch. Spätestens aber, nachdem alles komplett erledigt ist. Tun Sie sich was Gutes, indem Sie sich was Gutes tun! Denn das füttert die Motivation für weitere Vorhaben.

Und wenn gar nichts hilft: Dann sitzt das Problem wohl tiefer und braucht Zeit für eine behutsame „Wurzelbehandlung“. Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen zeugt nicht von Schwäche, vielmehr von Rückgrat. Prokrastinations-Ambulanzen wie an der Uni Münster helfen weiter (inkl. Selbsttest). Fangen Sie an. Jetzt. Ermutigt vom prächtigen Gedanken des Philosophen und Schriftstellers Manfred Hinrich: *„Der hoffnungsvollste Fang ist der Anfang.“*

HängeMatte

Zeit für einen Brief an sich selbst?

Angenommen, Sie würden einen Brief an sich selbst schreiben.

Darüber, was Sie in Ihrem Innersten immer wieder zögern und aufschieben lässt.

Was exakt stünde in dem Brief?

Und was schließen Sie daraus?

P.S. Zeit für drei „indiskrete Fragen“?

- An wie vielen Tagen im Jahr passiert es, dass Sie alles erledigen, was Sie sich vorgenommen haben, und was schließen Sie daraus?
- Wie oft kommt es vor, dass Sie etwas tun, bloß um etwas anderes nicht tun zu müssen?
- Faulenzapparat: Wie würden Sie sich den vorstellen?

[Nach Rolf Dobelli: Wer bin ich? 777 indiskrete Fragen. Diogenes]
icon: © www.flaticon.com

OaseLetter Ausgabe 22 – Frühjahr 2018