

# Leiden Sie unter Aufschieberitis?

Edeltraud Haischberger

„Wann machst dös endlich?“ Das höre ich oft von meinem Mann. Er kann das überhaupt nicht verstehen, er ist immer voll im Plan. Aber so hat er halt mich als Gegenstück bekommen. Aber irgendwie lästig ist es schon, immer alles am letzten Zacken zu machen. Der Stresspegel steigt da enorm.

Natürlich ist es nicht immer wichtig, es ist ein Unterschied, ob der Bügelkorb noch eine Woche steht, oder meine Seminarunterlagen nicht fertig werden. Blöd ist beides. Warum kann ich nicht so vorplanen, dass ich nicht dauern in Stress gerate? Wie geht es Ihnen dabei? Sind Sie der Typ, der Tage vor einer Reise alles zurecht legt und jede Kleinigkeit bedenkt? Oder sind Sie wie ich, die drei Stunden vor der Reise drauf kommt: „Maria, ich hab ja kein Sonnenöl und ich hab die Brille nicht abgeholt, von gebügelt Blusen ganz zu schweigen“.

Diese Aufschieberitis kann das Leben ganz schön stressig machen. Aber auch spontan. Jeder Mensch ist anders, aber ich glaube doch, dass es zwei Haupttypen geben könnte. Die einen, die, die gar nicht anders können, als zu planen und die anderen, die einen gewissen Stresspegel brauchen um zur Höchstform aufzulaufen.

Aber warum muss das so sein?

Ich denke da auch an Pünktlichkeit, es gibt Menschen, die sind Überpünktlich und andere schaffen das einfach nicht.

Horst Krohne, mein größter Lehrer hat uns gesagt, es gibt 700 Eigenschaften, die ein Mensch haben kann, aber leben können wir maximal 250 und das ist schon viel.

Also kann nicht jeder pünktlich, ordentlich, fleißig, penibel, großzügig, kleinlich, gierig, freudig, liebend, hassend, gekränkt, sportlich usw... sein. Jeder hat andere Eigenschaften und komischerweise oder geführt? finden wir Partner oder Kollegen, die genau die gegengleichen Eigenschaften haben. Und da soll es nicht krachen?

Da kann man sich vorstellen, was passiert, wenn ein unordentlicher und ein sehr ordentlicher Mensch unter einem Dach wohnen. Da wird ja schon der nicht zugemachte Klodeckel zum Tagesthema und erst wenn noch die obligatorischen Socken rumliegen und der Wohnzimmertisch vollgeräumt ist, dann ist der Tag nicht mehr zu retten.

Dabei lebt der eine diese Eigenschaften und der Partner eben andere.

Und vom Leben ist das ja wunderbar vorbereitet. Einer soll vom anderen lernen.

Der Strenge soll lockerer werden und der allzu Lockere soll ein bisschen mehr Verantwortung lernen. Jeder Topf seinen Deckel.

Und so geht es auch mit der ganzen Aufschieberei. Ich die „Schiebende“ weiß ganz genau, heute soll noch dies und jenes geschehen, aber es ist wie verhext, es fallen mir tausend Sachen ein, die auch noch zu machen sind. Nur nicht, was dringend ist. Meinem Mann stehen da die Haare zu Berge.

Aber wie können wir das ändern? Schließlich passiert das in so vielen Beziehungen, man kann nicht gleich das Handtuch werfen. Noch dazu wo wir ja wissen, dass wir genau den Partner, genau die Kollegen haben, die uns das lernen sollen.

**Warum schieben wir Dinge eigentlich auf?**

Es lohnt sich einmal zu analysieren, warum wir bestimmte Aufgaben vor uns herschieben. Nur so können wir auch den richtigen Weg im Umgang mit der Aufschieberei finden. Sie werden sehen, die Gründe sind, wenn Sie ehrlich sind, ganz verschiedene. Oft geht es um Eigenmotivation und Prioritäten. Zum Beispiel motiviert mich ein Bügelkorb überhaupt nicht, aber eine Computerarbeit sehr. Vielleicht ist es bei Ihnen genau umgekehrt und trotzdem haben wir beide Aufschieberitis. Und da heißt es Prioritäten setzen und über den eigenen Schatten springen.

Aber es kann noch ganz andere Ursachen haben:

- schlichte Unlust, weil die Sache einfach keinen Spaß macht (bügeln, wischen)
- mangelnde Motivation, weil der Sinn der Tätigkeit entweder nicht klar oder zu gering ist
- ein Trotzgefühl, das aus früheren Ereignissen immer noch aktiv ist und dafür sorgt "dass man doch nicht das macht, was andere von einem erwarten",
- schlechte Organisation,
- mangelnde Erfolgserlebnisse

Darüber hinaus kann die Ursache für das Verschieben auch in persönlichen Widerständen liegen. Hierauf sollten Sie vor allem bei persönlichen Projekten oder Zielen einmal genau achten: Welche Gründe kann es haben, dass Sie z.B. Ihre Selbständigkeit oder das Buchprojekt nicht endlich angehen? Angst? Zweifel? Vielleicht ist es auch nicht das richtige Ziel?

**Beantworten Sie sich in der nächsten Zeit einmal zu jeder Aufgabe, die Sie aufschieben, die folgenden Fragen:**

- Warum mache ich diese Aufgabe jetzt nicht?
- Wie lange würde es dauern, wenn ich es gleich mache? (Meist nämlich gar nicht lang.)
- Was habe ich davon, die Aufgabe jetzt nicht zu erledigen?
- Welche Gefühle sind in mir, wenn ich an diese Aufgabe denke?
- Wie fühle ich mich damit, dass ich diese Aufgabe vor mir herschiebe?
- Was will ich **jetzt** ändern?

Durch diese Analyse werden uns allen die Gründe und ganz bewusst unsere Gefühle bewusster. So erkennen wir wieder alte Muster z.B. „immer muss ich alles machen“. Und schon sind wir wieder einen Schritt näher bei uns selbst.

**Aber wie gehen wir es an?**

Wir sollten den Stein ins Rollen bringen. Einen kleinen Schritt machen. Sich vornehmen, heute arbeite ich nur genau 10 Minuten an der Geschichte, die ich schon so lange aufschiebe.

Dann habe ich nicht diesen riesen Berg vor mir, sondern nur 10 Minuten. Vielleicht kommt ja dann schon am nächsten Tag ein bisschen Freude auf, weil der Berg schon kleiner ist. Vielleicht sollte man sich Hilfe holen? Wenn es sich um einen Berg Bürokratie handelt, kann vielleicht jemand helfen, der da versierter ist. Und mich gut einschulen, damit ich dann geregelter weiterarbeiten kann?

Ich würde auch nachdenken, ob die Aufgaben in der Familie richtig verteilt sind? Manchmal tun sich da verblüffende Lösungen auf!

Doch zum Abschluss möchte ich Ihnen sagen, es kann auch charmant sein, ein bisschen im Chaos zu leben, glauben Sie mir das. Und denken Sie dran, man kann nicht alle Eigenschaften leben, nehmen Sie sich wie Sie sind, auch wenn sich Ihr Partner manchmal deswegen die Haare rauft. Ich mag es trotzdem, wenn ich eine Volltischlerin bin. Was das ist? Mein Tisch ist immer voll und ich liebe es.