

# Einleitung: Warum wir aufschieben, was uns schwerfällt

---

*»Amateure sitzen herum und warten auf Inspiration,  
alle anderen stehen auf und gehen an die Arbeit.«*

– Stephen King

---

Leben Sie im totalen Chaos, weil Sie wichtige Aufgaben immer wieder bis zum letzten Moment aufschieben? Mangelt es Ihnen im Privaten wie im Beruflichen an Organisation? Fühlen Sie sich öfter schuldig, schieben Frust oder werden panisch, wenn Sie an all die unerledigten To-dos denken?

Sollten Sie auch nur eine von diesen Fragen mit einem klaren Ja beantwortet haben, besteht die Möglichkeit, dass Sie mit **chronischer Prokrastination**, im Volksmund auch Aufschieberitis genannt, geschlagen sind. Die Folgen sind Chaos im Kopf, Chaos im Privaten, Chaos im Job.

Wer ständig alles nur vor sich herschiebt, wird früher oder später von dem Gefühl überwältigt, nichts mehr auf die Reihe zu kriegen. Ganz gleich, wie oft man sich hoch und heilig schwört, dieses oder jenes Projekt »endlich in Angriff zu nehmen«, man schiebt es doch wieder auf die lange Bank und kümmert sich stattdessen lieber um weniger wichtige, einfachere oder freudvollere Pflichten.

Sollten Sie an notorischer Aufschieberitis leiden, ist anzunehmen, dass Sie bis zum Hals im Chaos stecken: In Ihrem Zuhause herrscht ein heilloses Durcheinander, Ihre Schränke und Schubladen quellen über, und Ihr Schreibtisch ist unter Bergen von Unterlagen begraben. Ihnen ist zwar sehr wohl bewusst, dass es so nicht weitergehen kann, aber sobald Sie den Versuch starten, das Chaos anzupacken, fühlen Sie sich restlos überfordert.

Die schlechte Angewohnheit, schwierigen Aufgaben aus dem Weg zu gehen, ist Ihnen derart in Fleisch und Blut übergegangen, dass Sie sich wie gelähmt fühlen. Wie ein Junkie, der es nicht schafft, sich aus den

Fängen seiner Sucht zu befreien, haben Sie ein Problem damit, die Angelegenheiten, die momentan am dringlichsten sind, als Erstes zu erledigen.

Wenn Sie sich mit einer Aufgabe konfrontiert sehen, die zwar gemacht werden muss, aber leider keinen Spaß bereitet, legen Sie sich eine Ausrede zurecht, nach dem Motto »Hab gerade zu viel um die Ohren« oder »Wenn ich es nicht mache, erbarmt sich bestimmt eine Kollegin oder ein Kollege«.

Das Ende vom Lied ist, dass sämtliche nicht erledigten Projekte und Aufgaben erst im Regalfach »später« und irgendwann auf dem obersten Brett landen, wo sich allmählich eine dicke Staubschicht darüberlegt.

Jedes Mal, wenn Sie an die unzähligen Dinge denken, die noch zu erledigen sind, lassen Sie sich bereitwillig ablenken und schieben sie auf – eine Strategie, die durch stetige Wiederholung zur festen Gewohnheit wird. Wie bei den meisten ritualisierten Handlungsweisen schleift sich regelmäßiges Prokrastinieren über die Jahre ein und wird zur Normalität. Wir möchten Nein sagen, lassen uns aber doch wieder vom Kurs abbringen.

Alles fängt damit an, dass wir etwas tagtäglich auf die gleiche Weise tun, bis sich daraus ein regelrechter Zwang entwickelt, und so ein zwanghaftes Verhalten wird man bekanntlich nur schwer wieder los.

Die Folge ist, dass wir uns lieber durch einfache oder amüsantere Aufgaben ablenken lassen und uns einreden, wir wären ja ach so produktiv. Dabei wissen wir ganz genau, wo die Prioritäten liegen. Wir finden nur nicht den richtigen Ansporn, um uns dem zu widmen, was gerade am dringlichsten ist. Wir fühlen uns überfordert, hilflos und wie gelähmt.

Sollten Sie sich in den vorangegangenen Beschreibungen wiedererkannt haben, sind Sie bei mir goldrichtig. Und eins schon mal vorweg: Ich werde Ihnen die nötige Hilfestellung geben, um aus der Misere wieder rauszukommen. Das von mir entwickelte System unterstützt Sie dabei, aus dem ewigen Kreislauf der Selbstsabotage auszubrechen.

*Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen* – wenn sich die schlechte Angewohnheit, Dinge aufzuschieben, die eigentlich sofort erledigt werden müssten, spürbar ungünstig auf Ihr Leben auswirkt, nehmen Sie sich dieses Sprichwort bitte zu Herzen. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie die Macht der Gewohnheit besiegen und dem Chaos Schritt für Schritt Herr werden.

**Es ist höchste Zeit für Veränderung.** Sagen Sie der Prokrastination den Kampf an und bezwingen Sie diese miese Angewohnheit – damit Sie nicht länger auf der Verliererseite stehen.

## Prokrastination – was ist das?

Die einschlägige psychologische Literatur definiert Prokrastination als die Praxis, wichtige Aufgaben gewohnheitsmäßig auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben, selbst wenn dies nur Nachteile mit sich bringt und dabei unnötig kostbare Zeit verplempert wird.

Es ist die Angewohnheit, To-dos, die eigentlich keinen Aufschub dulden, hinauszuzögern ... und stattdessen Tätigkeiten mit größerem Spaßfaktor vorzuziehen. Das ist zunächst einmal nicht zwangsläufig etwas Schlechtes. Außerdem haben wir alle das Recht, zwischendurch mal zu faulenzern und fernzusehen, statt die Bude aufzuräumen. Allerdings wird das gewohnheitsmäßige Prokrastinieren dann zu einem Problem, wenn daraus ein längerfristiger Schaden entsteht. Die Folgen können oftmals über Jahrzehnte hinweg spürbar sein.

Wenn wir es ständig vor uns herschieben, unser Zuhause mal auszumisten, dann ist das noch kein Weltuntergang ... aber wer es beispielsweise nicht hinbekommt, Ordnung in seine Finanzen zu bringen, und bis ins hohe Alter malochen muss, um seine Rechnungen zu begleichen, ist nicht zu beneiden. Denn in dem Fall führt die gegenwärtige Untätigkeit dazu, dass man im späteren Leben einen hohen Preis dafür bezahlt.

Prokrastination lässt sich auch als ein Handeln gegen jede Vernunft oder einen Mangel an gesundem Menschenverstand betrachten. Viele Betroffene empfinden ihre Vermeidungshaltung als Kontrollverlust und gestörte Selbstregulation. Statt die wirklich wichtigen Aufgaben zu erledigen, vertreiben wir uns die Zeit mit sinnlosen Tätigkeiten, die uns zwar suggerieren, wir wären wahnsinnig beschäftigt, uns letzten Endes aber keinen Schritt voranbringen.

Prokrastination ist darüber hinaus eine Form der Selbstsabotage, die bis hin zur Selbstzerstörung gehen kann. Wenn ein solches Handlungsmuster nämlich außer Kontrolle gerät, sind Chaos und unwider-ruffliche Schäden für das eigene Leben vorprogrammiert.

**Die treibende Kraft hinter dem Phänomen Prokrastination ist allem voran eine falsche Prioritätensetzung. Statt langfristige Erfolge und das allgemeine Wohlbefinden im Blick zu behalten, wird einer kurzzeitigen Stimmungsaufbesserung der Vorzug gegeben.**

Soll heißen: Notorische Prokrastinierer schieben unliebsame Aufgaben nur auf, um negativen Gefühlen aus dem Weg zu gehen.

### Wer ich bin (und warum ich prokrastiniere)

Eins gleich vorweg: Ich bin weder ein ausgebildeter Psychotherapeut, noch habe ich einen Doktor der Psychologie vorzuweisen. Dafür verfüge ich über jede Menge Erfahrung, genauer gesagt fünfzig Jahre auf dem Planeten Erde. Mein in der Praxis erworbenes Wissen soll Ihnen helfen, das Beste aus sich herauszuholen. Aber bevor wir dazu kommen, ein paar Worte zu meiner Person: Auch ich leide an der wohl selbstzerstörerischsten Angewohnheit überhaupt, und ich kann Ihnen versichern: Das Problem Prokrastination wird nach wie vor stark unterschätzt. Aus diesem Grund habe ich umfassend über das Thema nachgedacht, habe unzählige Ratgeber verschlungen, an Kursen teilgenommen (von denen ich übrigens keinen einzigen zu Ende gebracht habe) und mich ausgiebig mit Bloginhalten auseinandergesetzt (schauen Sie sich unbedingt den von Tim Urban an, auf <https://waitbutwhy.com/>). Nachdem ich mich über viele Jahre mehr schlecht als recht durchs Leben gewurschtelt habe, führe ich mittlerweile ein recht annehmbares Dasein als Vollzeitautor und Online-Coach für Persönlichkeitsentwicklung mit Wohnsitz in Japan.

Aber von alldem einmal abgesehen, habe ich bis zum heutigen Tag mit meinen eigenen Dämonen zu kämpfen. Sie fordern mich dazu heraus, alle möglichen Dinge gleichzeitig zu erledigen, mir ellenlange To-do-Listen anzulegen, Ordnung in meine Sockenschublade zu bringen und mir mithilfe von YouTube-Videos das Programmieren mit HTML beizubringen. Wenn es Ihnen ähnlich ergeht, sind Sie bei mir in den besten Händen, versprochen!

Doch auch wenn ich meine eigenen Probleme mittlerweile halbwegs gut im Griff habe und es mir gelungen ist, bis dato fünfzehn Bücher zu schreiben, ist meine erste Reaktion, wenn jemand sich deswe-

gen anerkennend äußert, darauf hinzuweisen, dass ich die Arbeit an jedem einzelnen meiner Werke unnötig hinausgezögert habe.

Jetzt freue ich mich darauf, dieses neuste Abenteuer gemeinsam mit Ihnen anzugehen. Ich werde mich mit jenen Strategien befassen, die sich für mich persönlich im Lauf der Jahre als besonders effektiv erwiesen haben, und Sie in das von mir selbst erdachte Programm zur Bewältigung von Prokrastination einweihen. Ich habe es geschafft, nicht in meiner Untätigkeit zu verharren, sondern aktiv zu werden und die chronische Aufschieberei ... nun, vielleicht nicht ganz auszumerzen, aber zumindest auf ein Mindestmaß zu reduzieren. Mein Ziel ist es, Ihnen Wege zum Erfolg aufzuzeigen, indem ich die Lehren aus meinem eigenen Scheitern an Sie weitergebe.

Damit wäre vorerst alles gesagt. Tauchen wir nun tiefer ein in die Materie und nähern wir uns gemeinsam einer Strategie zur Bewältigung des Chaos, die sich auf lange Sicht bewährt.

## Gegenwärtiger vs. zukünftiger Erfolg

Wir schieben Dinge aus den unterschiedlichsten Gründen auf, doch der nach meiner Erfahrung größte Übeltäter ist unser Denken selbst, genauer gesagt sein Verhältnis zu sofortigen im Vergleich zu zukünftigen Belohnungen. Bei diesem Phänomen, das sich **zeitliche Inkonsistenz** nennt, handelt es sich den Erkenntnissen der Verhaltenspsychologie zufolge um die natürliche Neigung des menschlichen Gehirns, sofortigen Belohnungen gegenüber zukünftigen den Vorzug zu geben.

Sehen wir uns dieses zwiespältige Verhältnis zwischen gegenwärtigem und zukünftigem Selbst einmal genauer an. Wenn wir uns ein Ziel setzen – zum Beispiel für das Rentenalter oder für eine Weltreise zu sparen –, schmieden wir Pläne, die dem zukünftigen Selbst zugutekommen. Das »Ich« der Zukunft schätzt dementsprechend langfristige Erfolge. Die Krux bei der Sache ist, dass wir uns zwar Ziele für die Zukunft stecken können, das konkrete Handeln jedoch ausschließlich im Hier und Jetzt stattfindet.

Sobald wir nun vor der Entscheidung stehen, was als Nächstes zu tun ist, passiert Folgendes: Während das zukünftige Ich einen langfristigen Traum erfüllt sehen möchte, zieht das gegenwärtige Ich eine

sofortige Belohnung vor. Es sieht lieber fern, statt Sport zu treiben, oder bevorzugt süße, zuckerhaltige Snacks gegenüber Salat.

Liegt ein Ziel in der fernen Zukunft, ergibt Prokrastination durchaus Sinn. Bei einer Weltreise zum Beispiel: Wird das Projekt nicht sofort umgesetzt, können wir uns nämlich umso länger darauf freuen. Die Zukunft aber naht mit großen Schritten, bis wir eines Tages feststellen, dass dieses vor zehn Jahren gesteckte Ziel mittlerweile nur noch fünf Jahre entfernt liegt, und irgendwann ist es nur noch ein Jahr hin. Und was tun wir? Wir verschieben die Deadline nach hinten. Wir suchen nach Ausflüchten, nach dem Motto: »Wir holen das nach, wenn die Kinder aus dem Haus sind« oder »wenn wir das nötige Geld beisammenhaben«.

Und dann wird natürlich nie was draus. Wir reden zwar pausenlos davon, unternehmen aber gegenwärtig nichts, um die Reise in absehbarer Zukunft Realität werden zu lassen.

Das Ganze wächst sich zu einem ewigen Kreislauf aus Planen und Verschieben aus, man plant, verschiebt, plant wieder, verschiebt erneut. Wenn es einem Ziel an unmittelbarer Brisanz fehlt, stehen der endlosen Aufschieberei Tür und Tor offen. Und dann wacht man eines schönen Morgens auf, ist schon jenseits der vierzig und keinem der Pläne, die man in jungen Jahren geschmiedet hat, auch nur einen Schritt näher. Und plötzlich erkennen wir, wie die Jahre uns überrollt haben, während wir nur davon geredet haben, unsere vielen tollen Vorhaben irgendwann in die Tat umzusetzen.

Die Kluft zwischen dem Zeitraum, in dem wir eine Aufgabe erledigen, und dem Moment, wo wir die Belohnung dafür einstreichen, diese breite Spanne zwischen Handeln und Erfolg, kann den Ausschlag dafür geben, dass wir den Wert einer Belohnung als zu gering einstufen. Und das wiederum bedeutet, dass auch die Motivation, auf dieses Ziel hinarbeiten, geschmälert wird. Es ist ein bisschen wie ein winziger Fleck auf einem großen, weiten Ozean, der meilenweit entfernt zu sein scheint und den wir kaum ausmachen können. Deshalb schenken wir ihm auch keine Beachtung, bis wir näher herankommen und feststellen, dass es sich um ein riesiges Frachtschiff handelt ... das direkt auf uns zuhält!

Ich möchte auf gar keinen Fall, dass Sie Schiffbruch erleiden. Sehen Sie es also so: Wenn es Ihnen gelingt, die Gewohnheit des Aufschiebens zu überwinden, kann Ihnen das im äußersten Fall sogar das Leben retten. Sie verdienen es, Ihren Traum zu leben, aber dafür müssen

Sie die Dinge anpacken, und zwar jetzt. Nur so können Sie später den Lohn dafür einstreichen. Bis dahin dürfen Sie sich über kleinere Siege freuen. Ich persönlich finde ja, dass die Reise das eigentlich Lohnende ist und das Ergebnis die Summe der Arbeit, die man Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat in das Erreichen eines Ziels gesteckt hat. Wenn wir Ordnung in den Alltag bringen, fällt es uns erheblich leichter, das Hier und Jetzt zu genießen, während wir gleichzeitig dafür sorgen, dass der langfristige Plan Früchte trägt.

Stellen Sie sich jetzt bitte vor, wo Sie sich in zehn Jahren sehen. Und nun überlegen Sie, welche Schritte Sie heute unternehmen müssen, um dorthin zu gelangen. Und keine Panik, wir reden hier von *kleinen* Schritten, sogenannten »Babyschritten«. Entscheidend ist letztlich, dass wir überhaupt etwas tun. Das Verhältnis zwischen **gegenwärtigem** und **zukünftigem Ich** zu verstehen, wie **James Clear** es nennt, ist einer der Schlüssel, um dieses selbstzerstörerische Verhalten erfolgreich abzulegen.

## Ihr Weg zum Erfolg

Wie bei so ziemlich allem, was eine Verhaltensänderung erfordert, ist die beste Strategie, jeden Tag als kompletten Neustart zu sehen. Anders ausgedrückt: Wir werfen sämtliche Schuldgefühle über Bord, kein schlechtes Gewissen mehr wegen all der kostbaren Zeit, die wir durch die ständige Aufschieberei verloren haben, und üben uns in der hohen Kunst der radikalen Selbstvergebung.

Ja, Sie haben richtig gehört – und bevor wir hier weitermachen, möchte ich, dass Sie alles um sich her vergessen, die Augen schließen und sich sagen: »Ich vergebe dir (hier Ihren Namen einfügen). Und jetzt packen wir's an!« Tatsächlich sollte das von jetzt an jeden Morgen das Erste sein, was Sie nach dem Aufwachen tun.

Alles, was Sie dafür benötigen, ist die richtige Einstellung und die Bereitschaft, Neues zu lernen. Sicher, Sie werden straucheln und scheitern, und es wird Tage geben, an denen die Selbstzweifel an Ihrem Selbstbewusstsein nagen. Sie erinnern sich: Ich spreche aus Erfahrung.

Sobald Sie ans Aufgeben denken und versucht sind, wieder zu den alten Gewohnheiten zurückzukehren (also zurück in die Komfortzone), möchte ich, dass Sie sich die Konsequenzen dieser Ent-

scheidung vor Augen führen. Bringen Sie den Fokus wieder auf den gegenwärtigen Moment und auf die Reise, die vor Ihnen liegt. Die Komfortzone ist in unserem Fall der Ort vergangener Verhaltensweisen, der Schrottplatz der schlechten Gewohnheiten, die uns zuverlässig ins Schleudern bringen. Mein Ziel ist es, Sie aus dieser Komfortzone zu holen, und sei es nur für einen kurzen Moment, um Ihnen all die großartigen Möglichkeiten zu zeigen, die dort draußen auf Sie warten.

Die beste Voraussetzung, die Sie dafür mitbringen können, ist Ihre eiserne Entschlossenheit. Ich verspreche Ihnen, wenn Sie es wirklich wollen, überwinden Sie jede Hürde, die Ihnen unterwegs begegnet. Sie werden Erfolg haben, einfach nur, indem Sie dranbleiben, selbst wenn es heißt, tagtäglich aufs Neue eine Bruchlandung hinzulegen. Und auch wenn Sie dafür vielleicht viele Stunden harter Arbeit investieren müssen, entscheidend ist die Bereitschaft dazuzulernen.

Wie Lifecoach Tony Robbins zu sagen pflegt: »Es sind nicht die Mittel, die uns fehlen, sondern der Einfallsreichtum.«

Wer fest an seinen Erfindungsreichtum glaubt, wird immer Mittel und Wege finden. Sie haben alles, was nötig ist, um erfolgreich zu sein, bei meinem Programm, Ihrem Leben und bei allem darüber hinaus. Der einzige Haken: Ich kann Ihnen zwar das entsprechende Werkzeug an die Hand geben, benutzen müssen Sie es aber selbst.

Dieses Buch ist mehr als nur ein Leitfaden, wie Sie schlechte Gewohnheiten ablegen und das ewige Aufschieben überwinden. Natürlich geht es auch darum, aber in erster Linie sollen Sie, liebe Leserinnen und Leser, erkennen, *warum* wir uns selbst in diese Situation bringen, um letztlich zu einer Lösung zu finden, wie wir diese antrainierten Verhaltensweisen ablegen.

## Was Sie in diesem Buch erwartet

Benjamin Franklin sagte einst: »Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.«

Ich werde Ihnen in diesem Buch ein Praxisprogramm an die Hand geben, das ich selbst entwickelt habe. Mit dessen Hilfe ist es mir gelungen, mit dem Prokrastinieren nach dreißig Jahren ein für alle Mal Schluss zu machen.

Immer wieder stellte ich wichtige Dinge hintan, obwohl ich den Schaden, den ich damit verursachte, durchaus wahrnahm. Irgendwann wurde mir klar, dass es so nicht weitergehen konnte. Ich musste diese destruktive Gewohnheit ablegen.

Prokrastination (oder **Aufgabenvermeidungssucht**, wie ich sie gerne nenne) ist ein Energiefresser, weil die ganzen unerledigten Aufgaben sich mit der Zeit im Kopf anstauen. In dem irrwitzigen Versuch, alles auf den letzten Drücker zu erledigen, bekommen wir am Ende nichts mehr ordentlich gebacken. Führen Sie sich bitte eins vor Augen: Wenn eine Sache es wert ist, dass wir sie erledigen, dann ist sie es auch wert, dass wir dabei unser Bestes geben.

Die unguete Angewohnheit, die schwierigsten Aufgaben als Letztes anzugehen – oder im schlimmsten Fall überhaupt nicht –, birgt ihre Tücken. Anfangs reden wir uns noch ein, wir würden nur einen günstigeren Zeitpunkt abwarten. Und ehe man sich's versieht, werden aus Tagen Wochen, aus Wochen Monate, und plötzlich ist ein ganzes Jahr rum. Völlig überfordert und zutiefst beschämt lenken wir uns mit anderen Dingen ab. Die Liste an unerledigten Pflichten wird immer länger, und trotzdem schieben wir sie auf die lange Bank, natürlich nur mit den besten Absichten und dem Versprechen, sich ihrer »bald« anzunehmen.

In solchen Situationen neigen wir dazu, uns zuallererst auf die einfacheren Aufgaben zu stürzen. So haben wir zumindest das Gefühl, etwas geschafft zu haben, auch wenn es nicht das ist, was eigentlich oberste Priorität hat. »Was schadet es schon, solange ich irgendwas erledige?«, denken wir und binden uns damit selbst einen Bären auf. Denn die entscheidende Frage lautet doch: »Ist das, was ich gerade tue, wichtig?«