

# PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

## Neun Tipps gegen Aufschieberitis

Zwanzig von hundert Menschen schieben Dinge vor sich her. Aufschieben statt anpacken, lautet ihre Einstellung. Das Aufschieben wird seit den 1970er-Jahren intensiv wissenschaftlich erforscht. Die Fachleute sprechen von „Prokrastination“. Wir nennen es „Aufschieberitis“. Sie ist kulturunabhängig, geht durch alle Schichten, betrifft beide Geschlechter und kann krankhafte Züge annehmen. Und Aufschieberitis kannst Du bezwingen. Zum Beispiel mit diesen neun Ratschlägen.

- 1) Kleine Aufgaben immer direkt erledigen
- 2) Anfangen - in kleinen Schritten.  
Kennst Du den? Wie isst man Elefanten? Stück für Stück.
- 3) Große Aufgaben in kleine Aufgaben zerlegen.  
„Auch die längste Reise beginnt mit einem einzelnen Schritt“, lautet ein chinesisches Sprichwort. Also beginne mit kleinen Schritten.
- 4) Arbeitszeiten fest einplanen und für Ungestörtheit sorgen.  
Ein Beispiel: Der lange geplante Pluspunkt zu Aufschieberitis:  
Mittwoch, 13:30 Uhr - 14:00 Uhr: vorhandenes Material zusammensuchen;  
Donnerstag, 11:00 Uhr - 12:00 Uhr: Ersten Entwurf schreiben;  
Freitag 11:30 - 12:30 Uhr: Entwurf überarbeiten und dem Team zur Verbesserung übergeben;  
Dienstag, 15:00 Uhr: Pluspunkt „Neun Tipps gegen Aufschieberitis“ fertig stellen.
- 5) Den Stier bei den Hörnern packen. Oder anders gesagt: Schmerz jetzt!  
Beginne mit dem Unangenehmsten. Danach geht es Dir besser.
- 6) 60 – 90 minütige Zeitblöcke festlegen, in denen neue E-Mails, Handy, Telefon, Facebook und Nebengespräche für NICHT-existent erklärt werden.  
*Falls dann das erste Mal die Welt zusammengebrochen ist, bitte die Scherben mit Klebestift und Tacker reparieren ;-)*
- 7) Unbürokratische Listen führen und mit ROTSTIFT abhaken oder durchstreichen, was erledigt ist.
- 8) Erfreue Dich an den **Ergebnissen** Deiner Arbeit. Wer glaubt, Arbeit müsse bei der Arbeit immer Freude bereiten, hat schon verloren. Arbeit ist Arbeit ist Arbeit. Falls auch Freude dabei ist, sei glücklich und fühle Dich beschenkt. Die wahre Freude bei der Arbeit entsteht erst, wenn die Arbeit geschafft und das Ergebnis zu sehen ist.
- 9) Belohne Dich mit Wohlgefühl, Gesundem und Abwechslung - nicht mit Schleckereien und Suchtmitteln.

Ausführlich und lesenswert: <http://karrierebibel.de/prokrastination/>

Über 200 „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischnle im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischnle-wiki.spd.de>.