

Wichtige Dinge immer wieder aufschieben? Die Sache mit dem inneren Schweinehund...

„Prokrastination“ ist das Fachwort für die Tendenz, Dinge, die man erledigen sollte, immer wieder vor sich herzuschieben. Es hat einen lateinischen Ursprung „crastinus“ und bedeutet: dem morgigen Tag zugehörig. Studien* zeigen, dass fast jeder Vierte unter wiederkehrendem Aufschieben leidet. Von Aufschieben spricht man, wenn jemand wichtige Aufgaben oder Entscheidungen lange Zeit vor sich herschiebt und stattdessen eher unwichtige, dafür aber angenehmere Aufgaben erledigt.



Cartoon: Stefan Fädrieh

Darum fangen wir nur zu gerne morgen damit an, die Präsentation zu erstellen, das nächste Meeting zu planen, endlich Sport zu machen, oder andere unangenehme Arbeiten zu erledigen oder Entscheidungen zu treffen.

Aufschieben hat aber nichts mit Faulsein zu tun! Im Gegenteil, manchmal schafft man gerade in den Zeiten, in denen man Dinge immer wieder aufschiebt, eine ganze Menge anderer Sachen, die auch dringend sind, aber vielleicht nicht wirklich wichtig.

Aufschieben hat einen hohen Preis

Konsequenzen des Aufschiebens sind: geplatzte Termine, nicht erledigte Aufgaben, Vorwürfe von anderen, bohrende Schuldgefühle, enormer innerer Stress – auch wenn man die Aufgabe unter hohem Zeitdruck doch noch schafft. Und es gibt noch mehr Nachteile: Aufschieben macht unzufrieden, setzt unter Druck, verhindert, dass die wichtigsten Ziele erreicht werden, untergräbt das Selbstbewusstsein und Aufschieben verschwendet kostbare Lebenszeit.

„Aufschieberitis“ (häufiges Aufschieben) kann im Berufsleben stark am Image kratzen! Wenn Kommentare hinter dem Rücken der Personen zu hören sind wie: „Er ist zwar ein Fachmann, aber nicht zuverlässig“. Oder: „Sie scheint überfordert zu sein, denn sie hält ihre Termine nicht ein,“ und „Er hat offenbar seinen Aufgabenbereich nicht im Griff.“

Well in time, so heißt das Zeit- und Selbstmanagement-Training, das mittlerweile schon rund 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der itelligence AG absolviert haben. Mit sichtbaren Erfolgen! Innerhalb eines Jahres finden zwei Trainingstage statt und dazwischen unterstützen die beiden Trainerinnen durch Coaching-Gespräche am Telefon den Umsetzungsprozess.

Zwei gute Nachrichten:

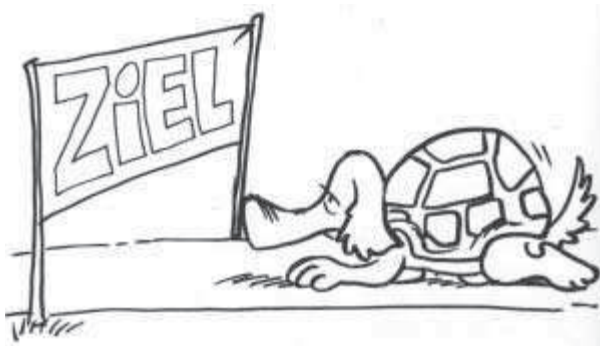
1. Zur Beruhigung: Fast jedem von uns geht es so: Wir schieben Dinge auf. Je nach Situation und Fragestellung betrifft „Aufschieberitis“ 20 – 95 Prozent der Bevölkerung. Bei manchen Tätigkeiten ist das Aufschieben sogar eher der Normalfall als Ausnahmefall. Beispielsweise die Fertigstellung der Steuererklärung dürfte die Mehrheit immer wieder aufschieben.
2. Ein Hoffnungsschimmer: Gegen Aufschieberitis lässt sich einiges unternehmen!



Cartoon: Stefan Fädrieh

Zunächst Kapazitäten freischaufeln

Seien wir realistisch: Der Alltag ist voll, die Aufgaben mitunter sehr komplex, interne und externe Kollegen und Kunden wollen „dauernd“ etwas. Darum scheint das Aufschieben oft eine Notwendigkeit zu sein. Trotzdem: Es ist erst einmal sinnvoll, zu schauen, wo sich Zeit- und Energiekapazitäten freilegen lassen.



Cartoon: Stefan Fädrieh

Wo arbeite ich nicht effektiv?

Manchmal sind wir bei einer Sache einfach langsam, weil wir zu wenig Routine haben, nicht wissen, wie wir uns strukturieren sollen oder weil uns Fachwissen fehlt. Mitunter ist es eine gute Lösung, rechtzeitig um Hilfe zu bitten und sich immer wieder einen Überblick über die anstehenden Aufgaben zu verschaffen. Was sind die wirklich wichtigen Dinge, die itelligence, die Kunden oder mich selbst weiterbringen?

Was sind meine Zeitdiebe?

Zeitdieb Nummer 1 in Unternehmen sind die Unterbrechungen – und zwar nicht nur die von außen, sondern auch eigenes zerfasertes Arbeiten, die uns davon abhalten, Dinge konzentriert Schritt für Schritt zu erledigen.

Wo ist es vielleicht notwendig, Grenzen zu setzen?

Leider ist es selbst bei bester Organisation nicht möglich, alle Dinge pünktlich zu erledigen. Gerade dann, wenn immer neue Projekte dazu kommen, ist es wichtig, mit Euren Führungskräften abzuklären, wie Prioritäten neu gesetzt werden können oder wo die persönliche Grenze erreicht ist.

So schlägt man der „Aufschieberitis“ ein Schnippchen

Wenn die Projekte im Fluss sind und Ihr nicht dauernd Aufgeschobenes im Genick habt, wird jede Menge Energie freigesetzt! Zuerst brauchen wir eine konstruktive Grundeinstellung; die könnte zum Beispiel heißen: „Jede Aufgabe beginnt mit dem ersten Schritt“! Das kann bedeuten, sich zuerst die konkreten Schritte für die Erledigung zu überlegen und danach mit dem ersten Schritt anzufangen. Diese Arbeitstechnik, Schritt für Schritt vorzugehen, heißt übrigens auch "Salami-Taktik". Also alles scheinchenweise erledigen.

*In einem Fachbeitrag von Prof. Dr. Fred Rist und Margarita Engberding, Julia Patzelt und Julia Beißner in der Ausgabe Personalführung 6/2006 finden sich folgende Zahlen: Nach der Studie von Harriott/Ferrari 1996 kann man rund 20 Prozent der Bevölkerung als chronische Prokrastinierer einschätzen. In Bezug auf bestimmte (unangenehme) Aufgaben liegt der Prozentsatz deutlich höher...

Statt wiederkehrenden Gedanken nachzuhängen wie: „Ich bin jetzt zu müde“ oder „Ich kann mich gerade auf nichts konzentrieren“ – ist es besser neue Gewohnheiten zu entwickeln wie:

- Konsequenz einen kleinen Schritt nach dem anderen erledigen, statt viele Dinge parallel
- Unangenehme und wichtige Aufgaben gleich morgens als erstes angehen, noch vor dem Checken der E-Mails! Denn dort lauern schon wieder weitere Aufgaben
- Für jede unangenehme Aufgabe, die erledigt ist, gibt es eine Belohnung! Jeder weiß am besten, was das für ihn sein könnte.

Wichtige Dinge immer wieder aufschieben? Die Sache mit dem inneren Schweinehund...

Hier noch vier weitere erstaunlich einfache, aber effektive Anti-Aufschiebe-Strategien:

1. Perfektionismus-Anspruch herunterschrauben:

Perfektionisten haben es oft schwer, da sie sehr hohe Ansprüche an das Ergebnis stellen und deshalb oft gar nicht anfangen. Daher: „Besser ein Spatz in der Hand als eine Taube auf dem Dach“ oder einfach die 80/20-Regel beherzigen.

2. Die 5-Minuten-Technik:

Einen Wecker auf fünf Minuten einstellen. Beginnen an der Aufgabe zu arbeiten und zwar konzentriert genau fünf Minuten, mit der Option, nach Ablauf dieser Zeit die Aufgabe wieder zu beenden. Der Trick dabei ist: In der Regel macht man weiter, wenn man einmal dabei ist.

3. Prinzip der Schriftlichkeit

Aufgaben aufschreiben, die unbedingt heute erledigt werden sollten, dann haben sie eine deutlich höhere Wahrscheinlichkeit, erledigt zu werden.



Cartoon: Stefan Fädrieh

Wenn du eine Kleinigkeit veränderst, führt das oft zu einer ganzen Lawine von Veränderungen!



Teile große Aufgaben in kleine Abschnitte ein und konzentriere dich immer nur auf das, was direkt vor dir liegt!

Cartoon: Stefan Fädrieh

Die Aufschieberitis-Typen - Welcher Typ sind Sie?

Aufschieben über die Priorität: Sie vergeben hohe Prioritäten für eilige und angenehmere Aufgaben und gaukeln sich dabei vor, an den wichtigsten Aufgaben zu arbeiten.

Aufschieben, weil ein anderer Zeitpunkt angeblich besser ist: Sie finden, der morgige Tag, die nächste Woche... ist für die Lösung dieses Problems besser geeignet als der heutige. Sie sind besser ausgeruht, besserer Laune, haben ein anderes Problem bereits weggeschafft...

Aufschieben, weil der Überblick fehlt: Sie fangen einfach an zu arbeiten und haben noch keinen klaren Plan oder eine Struktur dafür geschaffen, was Sie überhaupt tun wollen, was die wichtigsten Aufgaben sind.

Aufschieben, weil der Druck fehlt: Sie haben eigentlich Zeit, gehen die Dinge aber trotzdem nicht an. Unter Druck arbeiten Sie am besten und erzielen gute Ergebnisse.

Noch mehr Lesestoff

Werner Rückert: Schluss mit dem ewigen Aufschieben

Stefan Frädlich: Günter, der innere Schweinehund

4. Setzen Sie sich Vortermine:

Du kannst ohne Druck nicht gut arbeiten? Mach es Dir zur Gewohnheit, Dir eigene Termine zu setzen. Nach einigen Wiederholungen kann das Gehirn nicht mehr zwischen echten und künstlichen Zeitlimits unterscheiden.

Du bist wichtig: Beobachte, was bei Dir persönlich funktioniert, vielleicht sind das noch ganz andere Strategien. Es gibt einen inneren Schweinehund. Er ist da - na und? Das heißt noch lange nicht, dass man ihm nachgeben muss. Nur wir selbst entscheiden, ob und wie wir ihm die Stirn bieten!

- Marieluise Noack, Stefanie Kirschbaum und Nicole Mäscher

Nur 20 Prozent
des Einsatzes
erbringen
80 Prozent des
Ergebnisses!



Cartoon: Stefan Frädlich