

# Aufschieben aufgeben

Sie haben keine Lust auf eine Arbeit und sie erscheint Ihnen langweilig, schwierig oder in anderer Weise unangenehm. In solch einer Situation kommen nicht wenige Menschen auf die Idee, sie einfach liegen zu lassen – was meist keine gute Idee ist.

*Arbeiten liegen lassen und dabei ein schlechtes Gewissen haben – keine erfolgsversprechende Strategie.*



## BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Welche Gründe hat Aufschieberitis?
- Wie können Sie sich davor schützen?
- Wie überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund?



**Welche Erfahrungen haben Sie bisher mit dem Aufschieben unangenehmer Aufgaben gemacht?**

**Wie sind Sie damit umgegangen?**

## Keywords

Aufschieberitis Herausforderungen Motivation Perfektionismus Procrastination  
Risiken Routinearbeiten Sonderaufgaben To-do-Liste Ursache für Ihr Unbehagen  
Zwischenziele



## Vermeiden Sie das lästige Aufschieben

Auf dem Schreibtisch stapeln sich Aufgaben, die Sie zwar regelmäßig in die Hand nehmen, aber dann doch lieber wieder in dem Stapel „verschwinden“ lassen.

Das können Aufgabe sein, die Sie schlicht wegen hoher Arbeitsbelastung nicht schaffen, es können aber auch Aufgaben sein, mit denen Sie sich nicht beschäftigen wollen, die Ihnen vielleicht unangenehm sind oder bei denen Sie den Aufwand scheuen.

Wenn ungeliebte Aufgaben anstehen, wird auf einmal alles andere wichtiger. Hauptsache, es finden sich immer wieder neue Gründe, sich nicht damit beschäftigen zu müssen. Doch das große Problem dabei ist: Aufgaben, die Sie vor sich herschieben, erledigen sich natürlich nicht von selbst. Ganz im Gegenteil: Irgendwann können Sie die Aufgaben nicht mehr verschieben und **müssen** sie erledigen – wahrscheinlich auf die Schnelle und mit Unlust.

Arbeiten auf den „letzten Drücker“ kann zu guten Ergebnissen führen, wenn man sich mit ganzer Konzentration an die Arbeit macht. Aber auch das Gegenteil kann geschehen, und das nicht selten. In der Hektik passieren Flüchtigkeitsfehler, man wird nicht fertig und muss mitunter ein unvollständiges Ergebnis abgeben.



**Sie verschicken E-Mails ohne Anhang, mit peinlichen Fehlern im Text oder womöglich an die falsche Person.**

Deshalb sollten Sie den Spruch beherzigen: *Wenn Du es eilig hast, nimm Dir Zeit.*

Für die Tendenz, Sachen immer wieder zu verschieben, gibt es sogar einen Fachbegriff – **Aufschieberitis** oder lateinisch **Procrastination**.

Überlegen Sie:

- Erledigen Sie immer alles sofort oder zeitnah?
- Lassen Sie einfach noch einmal den letzten Arbeitstag Revue passieren. Haben Sie alle angefallenen Aufgaben umgehend erledigt?
- Lassen Sie bestimmte Aufgaben gerne liegen?
- Gibt es bestimmte Tätigkeiten, die Sie besonders ungern machen?
- Was verbindet diese Aufgaben?