

Aufschieben kurz und knapp

Hans-Werner Rückert, ZE Studienberatung und Psychologische Beratung

Was heißt Aufschieben?

Aufschieben bedeutet: Sie vermeiden es, sich einer Aufgabe, die erledigt werden muss, konsequent, zeitnah und relativ stressfrei zu widmen. Sie schieben die Angelegenheit vor sich her und erledigen stattdessen andere, weniger wichtige Dinge. Aufschieben geht einher mit Gedanken wie:

- Ich warte, bis ich in der richtigen Stimmung bin;
- Ich fange morgen an;
- Ich muss erst noch all die anderen Sachen erledigen;
- Es ist zu anstrengend;
- Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll;
- Diese dauernden Herzbeschwerden werden schon von allein wieder weggehen;
- Der Denkende ist niemals der Handelnde;
- Ich habe doch noch jede Menge Zeit;
- Wieso habe ich auch so viele Aufgaben bekommen? Das ist nicht fair;
- Ich arbeite sowieso unter Druck besser, also mache ich es später;
- Ich hab einfach keine Lust.

Wie häufig ist Aufschieben?

Bei Umfragen in den USA geben 40% aller Befragten an, dass ihnen wegen ihres Aufschiebens schon einmal Nachteile entstanden sind, 25% leiden unter wiederkehrendem Aufschieben, dem sie hilflos gegenüberstehen. Bei Studierenden schätzt man, dass 70% aufschieben, unter denen ebenfalls 25% chronische harte Aufschieber sind.

Was weiß man über Aufschieber?

Allgemein: Aufschieber kommen häufig zu spät, sind unvorbereitet, schlecht organisiert und haben schlechte Beziehungen zu Arbeitskollegen. Sie verbringen zu viel Zeit mit Projekten, die ohnehin scheitern. Sie behindern sich selbst, vermeiden es, sich Rechenschaft über ihren Arbeitsstil zu geben und versuchen stattdessen, ihr Image zu pflegen. Sie werten Kollegen, die auch Aufschieber sind, schroff ab. Studierende: Sie schieben am häufigsten die Anfertigung schriftlicher Arbeiten und die Vorbereitung auf Prüfungen vor sich her. Ihr Aufschieben ruft Angst hervor und wirkt sich auf ihre Lebensqualität und auf ihre Noten negativ aus.

Warum schieben Menschen auf?

Allgemein: Aus einem Bedürfnis nach Selbstschutz und um Unlust zu vermeiden. Spezifischer: Aus Ängsten, insbesondere vor Versagen, aber auch vor Erfolg; aus Trotz und Ärger; aus Perfektionismus; aus Scham, Abhängigkeit und Ohnmacht; aus Minderwertigkeitsgefühlen. Studierende außerdem als Anpassung an das akademische Milieu, wo Pünktlichkeit und Sorgfalt häufig keinen hohen Stellenwert haben, sondern als Sekundärtugenden leicht spöttisch betrachtet werden; weil erfolgreiche Aufgabenerledigung auf den letzten Drücker ein Hochgefühl erzeugt, das mit gut geplanter Arbeit nicht zu bekommen ist.

Welche Mechanismen kennzeichnen das Aufschieben?

Geringe Impulskontrolle und Unachtsamkeit; schlechtes Zeitmanagement; Unterschätzung der Notwendigkeit, in Übereinstimmung mit wichtigen eigenen Zielen und der eigenen Motivation zu sein.

Wie erklärt man das Aufschieben?

- Als erlernte schlechte Gewohnheit, die durch Belohnungen verstärkt worden ist, insbesondere durch kurzfristige Spannungserleichterung;
- Als Symptom einer tiefer liegenden konfliktbedingten neurotischen Störung;

- Als dauerhaftes Merkmal der Persönlichkeit oder von Persönlichkeitsstörungen.
- In diesem Buch: Als misslingender Versuch, sich selbst vor noch Schlimmerem zu schützen.

Was können Sie gegen das Aufschieben tun?

Selbsthilfe:

- Machen Sie eine Liste von all dem, was Sie zu erledigen haben. Vergessen Sie dabei Ihre Vergnügungen und Ihre Freizeit nicht!
- Streichen Sie alle Dinge von der Liste, die Sie ohnehin nie ernsthaft machen wollten.
- Legen Sie Ihre eigenen Ziele, Werte und Prioritäten fest. Setzen Sie sich realistische Ziele. Schreiben Sie das alles auf!
- Identifizieren Sie Ihre zugrunde liegenden Konflikte wie z. B. Angst, Ärger, Perfektionismus sowie Ihre irrationalen Einstellungen wie z. B. die, dass Ihre Aufgaben zu hart seien, dass ein Scheitern eine Katastrophe wäre usw.
- Bekämpfen Sie Ihre irrationalen Einstellungen, denken Sie vernünftiger und legen Sie sich realitätsgerechtere Auffassungen zu.
- Prüfen Sie, ob Sie trotz Ihrer gegenwärtigen Konflikte und Einstellungen eine Chance haben, Ihre Vorhaben erfolgreich zu bewältigen. Wenn nicht: Gehen Sie in Psychotherapie.
- Prüfen Sie, ob Ihre aufgeschobenen Vorhaben genügend mit Ihren Zielen und Werten übereinstimmen. Wenn nicht: Konzentrieren Sie sich nur auf die Ziele, die für Sie bedeutungsvoll sind und geben Sie die anderen auf.
- Planen Sie, wie Sie Ihre Ziele in kleinen Schritten und Etappen erreichen können. Machen Sie den Mount Everest zum Maulwurfshügel. Schätzen Sie den Zeitaufwand, bis Sie Ihr Projekt erledigt haben werden, und verdoppeln Sie die Zeit dann.
- Legen Sie Belohnungen für Erfolg fest und belohnen Sie sich für jeden Schritt.
- Beobachten Sie sich genau und halten Sie Ihre Aufzeichnungen in einem Veränderungslogbuch fest.

Wenn Sie trotz Leidens unter dem Aufschieben keinen dieser Vorschläge umsetzen oder aber feststellen, dass Sie dadurch Ihr Problem nicht genügend bewältigen können, brauchen Sie professionelle Hilfe:

- Machen Sie einen Kurs in Zeitmanagementstrategien mit.
- Lernen Sie ein Entspannungsverfahren, wie z. B. Autogenes Training.
- Machen Sie Psychotherapie. Dabei können Sie entweder am Verhalten ansetzen (Verhaltenstherapie), an Ihren mentalen Strukturen (Kognitive Therapie) oder an den emotionalen Konflikten (tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Psychoanalyse).

Literatur

Rückert, Hans-Werner (1999), Schluss mit dem ewigen Aufschieben.

Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen.

Frankfurt, New York: Campus Verlag H.-W. Rückert