

Wie Sie der Prokrastination ein Schnippchen schlagen

Die Prokrastinations-Ambulanz – ja, die gibt es tatsächlich – an der Universität Münster beschreibt das Phänomen so: «Prokrastination ist die wissenschaftliche Bezeichnung für pathologisches Aufschiebeverhalten. Dieses ist im Gegensatz zum alltäglichen Aufschieben eine ernstzunehmende Arbeitsstörung und kann sowohl private als auch schulische, akademische als auch berufliche Tätigkeiten betreffen.» «Aufschieberitis» als Fall für Blaulichtorganisationen – man staune!

Peter Näf

Die Prokrastination habe ich in meinem Artikel «Und – was ist Ihre Diagnose?» vergessen zu erwähnen. Sie ist neben dem ADHS die wohl häufigste Selbstdiagnose meiner Kundinnen und Kunden. Dabei ist eine Unterscheidung wichtig: Nur wenige leiden tatsächlich an einer klinischen, also behandlungsbedürftigen Prokrastination. Die meisten, die sich selbst so diagnostizieren, beschreiben ein alltägliches Aufschiebe-Verhalten, das mit etwas Struktur und Selbstreflexion gut in den Griff zu bekommen ist.

Für diese nicht pathologische, alltagstypische Variante des Aufschiebens nimmt Tom Kelley in seinem Buch «Creative Confidence» eine schöne sprachliche Differenzierung vor: Er spricht lieber von «Widerstand» als von Krankheit - gegen Krankheiten sind wir oft machtlos, gegen Widerstände aber können wir etwas tun.

Was lässt Sie aufschieben?

Die Gründe für gewöhnliches Aufschieben sind vielfältig. Bei mir waren es vor allem zwei: Zum einen fehlte mir die Einsicht, dass sogenannte D-Aufgaben in der Eisenhower-Matrix schlicht gestrichen werden können und dass die B-Aufgaben ohne Planung kaum zu bewältigen sind. Zweitens formulierte ich unrealistische Ziele – ein klarer Verstoß gegen eine SMART-Regel.

Die Eisenhower-Matrix unterscheidet Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit. D-Aufgaben sind weder wichtig noch dringend. Sie werden oft aufgeschoben, könnten aber geradeso gut weggelassen werden. Erstaunlich, wie viele davon sich bei mir immer wieder finden – meist aus alter Gewohnheit, die längst überlebt ist.

B-Aufgaben sind wichtig, aber nicht dringend – und daher prädestiniert zum Aufschieben. In unserem hektischen Alltag lassen wir uns leicht von Dringlichkeiten treiben, während die wichtigen, grösseren Aufgaben liegenbleiben, bis sie plötzlich dringend werden. Dann fehlt uns die Zeit, sie ohne Stress termingerecht abzuschliessen.

Reframing

Der Widerstand, mich diesen Aufgaben zu stellen, überwand ich erst, als mir klar wurde: In einer Welt permanenter Dringlichkeiten lassen sich solche Aufgaben nur durch Planung und feste Zeitfenster bewältigen. Ohne diese gibt es immer etwas scheinbar Dringenderes zu tun.

Mein zweiter Stolperstein waren unrealistische Zielformulierungen. Wenn ich vornahm, bis abends ein Skript zu verfassen, konnte ich mich nicht dazu überwinden. Und warum das? Mein Unterbewusstsein wusste, dass das unrealistisch war – und blockierte folgerichtig die Motivation.

Eine Umformulierung löste das Problem: «Ich werde heute von 14 bis 16 Uhr am Skript arbeiten». Realistisch, daher kein Widerstand - und ich konnte zwei Stunden konzentriert arbeiten.

Seien Sie also achtsam, wie Sie Ihre Aufschieberei benennen – Worte schaffen Realität. Sonst landen Sie am Ende womöglich mit Blaulicht in der Prokrastinations-Klinik.

[#coaching](#) [#staerken](#) [#schwaechen](#)

Weitere Artikel zu Karrierethemen
finden Sie auf meiner Homepage
<https://karrierecoaching.ch/artikel/>

