

Fachartikel vom 20. April 2015

ersch. im LVZ-Magazin „Leipzig exklusiv“
Sommer 2015, Ausgabe 2



Meine Einführung in die Welt des Aufschiebens

Aufschieberitis ist ein großes Thema, das mich schon seit längerem beschäftigt. Mein Ratgeber zur Volkskrankheit Nr. 1 kam als Resultat im September letzten Jahres auf den Markt – gesagt ist dazu für mich jedoch noch längst nicht

alles. Für die Leser von „Leipzig Exklusiv“ möchte ich gern schildern, weshalb ich mich speziell diesem Thema widme und wie ich dazu gekommen bin.

Meine beruflichen Anfänge waren andere: Ursprünglich habe ich Brauer und Mälzer gelernt. Allerdings hat mir dabei eines gefehlt: mit Menschen zusammenzuarbeiten. Ich habe gemerkt, dass es mir mehr liegt, Menschen erfolgreicher und glücklicher zu machen, also habe ich meine berufliche Perspektive gewechselt. Natürlich hängen Erfolg und Glück nicht immer zusammen, haben aber viel miteinander zu tun.

Zur Aufschieberitis bin ich schlussendlich aus zwei verschiedenen Gründen gekommen. Zunächst weil ich – wie alle von uns, seien wir ehrlich – davon selbst betroffen war. Oft war mir dabei gar nicht klar, dass ich beruflich und privat Dinge aufschiebe. Das Bewusstsein kam bei mir erst drei bis vier Jahre später, als ich rückblickend feststellte: Warum hast du einige Aufgaben anderen vorgezogen? Warum schiebst du bestimmte Dinge immer wieder vor dir her?

Den zweiten Impuls, weshalb ich mich näher mit dem Thema beschäftigen wollte, gab mir der Sport. Ich habe viel mit Menschen im Sport zusammengearbeitet. Da ging es um Trainingspläne, Rehabilitation, Ab- oder Zunahme von Körpergewicht und die Steigerung der Leistungsfähigkeit. Schnell zeigte sich: Die meisten hatten Träume und Wünsche aber keine klaren Ziele vor Augen. Einen festen Plan, was sie wirklich wollen, den gab es nicht. Damit kommt man seiner Zielsetzung zwar gefühlt näher, aber die klare Linie fehlt und erschwert das konkrete Umsetzen. Deshalb habe ich mich gefragt: Woran liegt das, dass Menschen Ziele und Wünsche haben? Warum erreichen manche ihre Ziele nicht? Woran liegt es, dass wir



Daniel Hoch
Autor-Berater-Speaker

Karl-Liebknecht-Str. 2a
04107 Leipzig

0049 341 1257 2694
presse@danielhoch.com
www.danielhoch.com
www.dievolkskrankheit.de

Tätigkeitsschwerpunkte

Vorträge

Aufschieberitis – Die Volkskrankheit Nr. 1
Körpersprache
Geheimnisse der Kommunikation
Führungskräfte – Das Personal der Zukunft

Seminare

Zeitmanagement & Selbstmanagement
Konflikt- & Verhandlungsmanagement
Führungskräfteentwicklung

Coaching

Individualherausforderung
Handlungs herausforderung

bestimmte Dinge einfach aufschieben? Das regte mich zum Nachdenken an. Ist Aufschieben vielleicht sogar geschlechts- oder altersspezifisch? Kommt es vermehrt in bestimmten Branchen vor? Wie unterscheidet sich berufliche von privater Aufschieberitis? Dem wollte ich unbedingt auf den Grund gehen.

Wie äußert sich die Volkskrankheit Nr. 1?

Ganz klar: Bevorzugt schieben wir unliebsame Dinge auf, deren Durchführung wir als unangenehm empfinden. Unsere Alltagswelt konfrontiert uns täglich mit handfesten Beispielen, die ich Ihnen gern zeigen möchte – Sie werden sich garantiert in dem ein oder anderen wiedererkennen.

Berufswelt-Aufschieberitis

Nehmen wir zwei klassische Fälle der Aufschieberitis in der Berufswelt. Ein ganz großes Thema: Kundenakquise. Hier wird aufgeschoben, was das Zeug hält! Die Gründe dafür sind schnell gefunden. Wir scheuen uns vor dem Anruf, weil uns die Position des Ansprechpartners im Unternehmen beeindruckt oder seine langjährige Erfahrung einschüchtert. Und überhaupt: Warum anrufen, wenn man bei einer Mail doch seine Ruhe hat und sich über seine Worte im Vorhinein Gedanken machen kann? Seien Sie ehrlich: In der Zeit, in der Sie sich Ihre Ausreden schönreden, hätten Sie bereits mehrere Großkunden an Land ziehen können. Auch Führungskräfte sollten sich Ihre Aufschieberitis bewusst machen: Bei meinen Seminaren merke ich immer wieder, dass großer Handlungsbedarf besteht! Unliebsame Aufgabe hier: Mitarbeitergespräche. Auch hier kann sich die Führungskraft schnell herausreden, da es doch immer wichtigere Dinge zu erledigen gibt. Meist steckt die Angst dahinter, dass der Mitarbeiter einem tatsächlich die Meinung geigt und man sich mit seinen eigenen Fehlern konfrontiert sieht – erkennen Sie sich wieder?

Beziehungs-Aufschieberitis

In jeder Beziehung gibt es unliebsame Situationen, sei sie noch so harmonisch. Deshalb passiert es auch hier ganz schnell, dass Dinge immer wieder verschoben werden.



Daniel Hoch
Autor-Berater-Speaker

Karl-Liebknecht-Str. 2a
04107 Leipzig

0049 341 1257 2694
presse@danielhoch.com
www.danielhoch.com
www.dievolkskrankheit.de

Tätigkeitsschwerpunkte

Vorträge

Aufschieberitis – Die
Volkskrankheit Nr. 1
Körpersprache
Geheimnisse der Kommunikation
Führungskräfte – Das Personal
der Zukunft

Seminare

Zeitmanagement &
Selbstmanagement
Konflikt- &
Verhandlungsmanagement
Führungskräfteentwicklung

Coaching

Individualherausforderung
Handlungsherausforderung

Es gibt da etwas, das Sie an Ihrem Partner oder Partnerin stört? Wann haben Sie das zuletzt freundlich und bestimmt geäußert? Klarheit ist wichtig und hilft dabei, sich zu entwickeln. Nehmen Sie sich feste Zeiten für sachliche Aussprachen und scheuen Sie davor nicht zurück. Das mag jetzt etwas unromantisch klingen, aber probieren Sie es doch einfach mal aus. Ich denke, es wird Ihnen guttun! Für besonders hartnäckige Aufschieber: Stört Sie in Ihrer Beziehung ein ganz grundlegender Punkt und ändert sich nach mehrmaliger Aussprache daran noch immer nichts? Dann ist es an der Zeit sich einzugestehen, dass Sie sich in unterschiedliche Richtungen entwickeln. Seien Sie mutig und wagen Sie den unvermeidbaren Schritt.

Aufschieberitis kennt kein Alter

Sie haben die Volkskrankheit Nr. 1 populär gemacht: die Studierenden. Für sie gibt es immer Wichtigeres, als das Verfassen von komplizierten Seminararbeiten (es sind ja noch 2 Tage Zeit) oder der Vorbereitung eines Referats. Vorher muss dringend noch die WG geputzt, oder besser grunderneuert werden. Endlich besucht man mal wieder die Oma etc. Ich habe genauer hingesehen und gemerkt: In Wahrheit kennt Aufschieberitis kein Alter. Sie denken, in Ihrer zukünftigen Zeit als Rentner werden Sie den Ruhestand genießen und ständig auf Reisen sein? Erinnern Sie sich später an dieses Vorhaben. An meinen Eltern sehe ich, wie sehr diese Zielsetzung immer mehr in den Hintergrund rückt. Den ganzen Tag ist so viel zu tun und abends sind sie „total erledigt“ von der Haus- oder Gartenarbeit – viel zu müde, um langwierige Reisen zu planen. Man weiß ja auch nie, was einem in fremden Ländern so erwartet ... Auch das ist Aufschieberitis.

Wie gehe ich mit der Aufschieberitis um?

Prioritäten setzen.

Wenn Sie sich im privaten Bereich Prioritäten setzen, dann beachten Sie dabei auf jeden Fall: Es gibt nur Prio A und Prio B: Tun oder Nicht-Tun. Den Rest schieben Sie sowieso nur vor sich her. Überlegen Sie also, welche speziellen Punkte Sie schon ein halbes Jahr oder länger nicht angegangen sind und packen Sie diese To Dos in den Papierkorb – zur Umsetzung kommt es sicherlich eh nicht.

Daniel Hoch
Autor-Berater-Speaker

Karl-Liebknecht-Str. 2a
04107 Leipzig

0049 341 1257 2694
presse@danielhoch.com
www.danielhoch.com
www.dievolkskrankheit.de

Tätigkeitsschwerpunkte

Vorträge

Aufschieberitis – Die
Volkskrankheit Nr. 1
Körpersprache
Geheimnisse der Kommunikation
Führungskräfte – Das Personal
der Zukunft

Seminare

Zeitmanagement &
Selbstmanagement
Konflikt- &
Verhandlungsmanagement
Führungskräfteentwicklung

Coaching

Individualherausforderung
Handlungsherausforderung

Hier heißt das Motto: Aus den Augen aus dem Sinn.
Vergegenwärtigen Sie sich das Bild eines Dachbodens voller Gerümpel und trennen Sie sich von unnützem Ballast!

Strukturen hinterfragen.

Beruflich sieht die Timeline beim Priorisieren etwas anders aus. Hier gibt es regelmäßige To Dos, die jährlich, halbjährlich oder im Quartal getan werden müssen. Im Gegensatz zum Privatleben gibt es hier eher feste Wiederholungen. Arbeiten Sie mit Wiedervorlagen im Kalender und achten Sie auf Struktur!

Wenn Sie rückblickend allerdings merken: Ich habe feste Termine schon viel zu oft aufgeschoben, dann fragen Sie sich, wie es so weit kommen konnte: Ist die zeitliche Koordinierung Ihrer To Dos sinnvoll? Vielleicht liegt das Aufschieben daran, dass Sie Strukturen übernommen haben, die nicht funktionieren. Schaffen Sie neue, die für Sie und das Unternehmen Sinn ergeben. Denken Sie an die indianische Weisheit: Wenn dein Pferd tot ist, steige ab.

Träume erkennen.

Es ist wichtig, sich von Träumen und Wünschen verabschieden zu können. Verschaffen Sie sich Erleichterung, indem Sie sich eingestehen: Ich werde diese eine Sache nie umsetzen. Unterscheiden Sie also zwischen Wunschtraum und Ziel. Sich krampfhaft an Dingen festzuhalten, die nicht umsetzbar sind, kann auf Dauer belasten.

Ausnahme: Machen Sie sich **bewusst**, dass Ihre Träume auch nur Träume sind! Tut Ihnen der Gedanke daran gut, schöpfen Sie daraus Kraft? Dann können Sie diese ruhig behalten und pflegen.

Ideenliste führen.

Für Wünsche, die Sie bewusst als Wünsche sehen, können Sie ruhig eine Ideenliste anlegen. So gehen gute Gedanken nicht verloren und gleichzeitig vermeiden Sie den unnötigen Ballast eines To Dos, von dem Sie nicht sicher sind, ob Sie es jemals umsetzen können. Ideen sind gut als Back-Up und geben Motivation, ohne dass Sie ständig das Gefühl haben, eine Aufgabe sitze Ihnen im Nacken.

Tätigkeitsschwerpunkte

Vorträge

Aufschieberitis – Die Volkskrankheit Nr. 1
Körpersprache
Geheimnisse der Kommunikation
Führungskräfte – Das Personal der Zukunft

Seminare

Zeitmanagement & Selbstmanagement
Konflikt- & Verhandlungsmanagement
Führungskräfteentwicklung

Coaching

Individualherausforderung
Handlungsherausforderung

Die „1000 Hochzeiten“ vermeiden.

Die Zeit, in der wir leben, birgt unendlich viele Möglichkeiten für uns – allerdings besteht so ebenfalls die Gefahr, alles wahrnehmen zu wollen. Verlieren Sie bitte nicht den Durchblick! Ich kann meine Freizeit nicht mit 5 Hobbys füllen. Wählen Sie eines aus und betreiben Sie es dafür konzentriert. So beugen Sie Enttäuschungen über Misserfolge vor. Beruflich gesehen verhält es sich ähnlich: Spezialisieren Sie sich auf Ihr Fachgebiet und springen Sie nicht ziellos von Fortbildung zu Fortbildung – behalten Sie ein klares Ziel im Fokus!

Fazit

Sie sehen also: Die Aufschieberitis äußert sich vielfältig und macht vor niemandem Halt. Allerdings möchte ich noch einmal betonen: Mir geht es nicht darum zu sagen „Du schiebst auf, du bist faul!“ Der Fokus liegt vielmehr darin, sich die Dinge die wir aufschieben bewusst zu machen, auch mal bewusst aufzuschieben. Denn von all den Wünschen, Träumen und Zielen, die wir haben, können wir nur einen Teil realisieren. Das ist Fakt. Darum müssen wir lernen Prioritäten zu setzen. Schritt für Schritt.

Falls Ihnen meine Rezepte für den Umgang mit der Volkskrankheit zu speziell waren, möchte ich Ihnen noch 3 Leitsätze mit auf den Weg geben, die sich nicht auf einen besonderen Bereich spezialisieren und besonders gut auf Spiegel, Whiteboards oder in den Terminkalender passen:

Leitsätze, die Sie überall voranbringen

- 1) „Nein“ ist ein zeitsparendes Wort! Besonders mir selbst gegenüber.
- 2) Wenn dein Pferd tot ist, steige ab. Zeit für Neues!
- 3) Unliebsames zuerst erledigen. Beginnen Sie den Tag mit 30 Minuten Disziplin!

Welche typischen und kreativen Ausreden haben Sie? Welche Erfolgsrezepte helfen Ihnen ganz speziell? Schreiben Sie mir ihre Gedanken und gewinnen Sie eines von 3 Exemplaren meines aktuellen Buches: „Aufschieberitis – Die Volkskrankheit Nr.1“.

Daniel Hoch
Autor-Berater-Speaker

Karl-Liebknecht-Str. 2a
04107 Leipzig

0049 341 1257 2694
presse@danielhoch.com
www.danielhoch.com
www.dievolkskrankheit.de

Tätigkeitsschwerpunkte

Vorträge

Aufschieberitis – Die Volkskrankheit Nr. 1
Körpersprache
Geheimnisse der Kommunikation
Führungskräfte – Das Personal der Zukunft

Seminare

Zeitmanagement & Selbstmanagement
Konflikt- & Verhandlungsmanagement
Führungskräfteentwicklung

Coaching

Individualherausforderung
Handlungsherausforderung



Daniel Hoch arbeitet als Autor, Berater und Speaker. Jedes Jahr besuchen über 10.000 Teilnehmer seine Seminare und Vorträge, in denen er seinen Zuhörern Erfolgsrezepte für den Beruf und das Privatleben an die Hand gibt. Mit seinem zweiten Sachbuch „Aufschieberitis – die Volkskrankheit Nr.1“ tourt Daniel Hoch deutschlandweit als Coach und Experte in Sachen Prokrastination.

Buchen Sie Daniel Hoch:

Vorträge: www.danielhoch.com/portfolio/vortraege

Seminare: www.danielhoch.com/portfolio/seminare

Coaching: www.danielhoch.com/portfolio/coaching



Daniel Hoch
Autor-Berater-Speaker

*Karl-Liebknecht-Str. 2a
04107 Leipzig*

*0049 341 1257 2694
presse@danielhoch.com
www.danielhoch.com
www.dievolkskrankheit.de*

Tätigkeitsschwerpunkte

Vorträge

*Aufschieberitis – Die
Volkskrankheit Nr. 1
Körpersprache
Geheimnisse der Kommunikation
Führungskräfte – Das Personal
der Zukunft*

Seminare

*Zeitmanagement &
Selbstmanagement
Konflikt- &
Verhandlungsmanagement
Führungskräfteentwicklung*

Coaching

*Individualherausforderung
Handlungsherausforderung*
