



# AUFSCHIEBERITIS<sup>®</sup>

DIE VOLKSKRANKHEIT NR.1

Daniel Hoch

Daniel Hoch

# **AUFSCHIEBERITIS**

© 2014 Daniel Hoch

Umschlaggestaltung: Jürgen Schulz  
Lektorat, Korrektorat: Julia Höffner  
Illustration: Ulrich Forchner

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN Paperback: 978-3-8495-8965-3  
ISBN Hardcover: 978-3-8495-8966-0  
ISBN e-Book: 978-3-8495-8967-7

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## INHALT

<b>DANKSAGUNG.....</b>	<b>1</b>
<b>VORWORT.....</b>	<b>3</b>
<b>1 EINLEITUNG.....</b>	<b>5</b>
<b>2 WARUM DIE DINGE SIND, WIE SIE SIND .....</b>	<b>17</b>
2.1 Warum sich Gewohnheiten und Veränderungen nicht vertragen.....	19
2.2 Geht nicht, weil 's eh nix wird ... ..	27
2.3 Die lange Liste der Symptome .....	31
2.4 Die Folgen der Aufschieberitis und ihre Auswirkungen .....	34
2.5 In letzter Konsequenz: existenzbedrohende Ausmaße.....	48
<b>3 DER URSPRUNG ALLEN ÜBELS.....</b>	<b>53</b>
3.1 Tabula Rasa – der Beginn unseres Seins.....	53
3.2 Wenn es doch nur immer so einfach wär' ... ..	57
3.3 Der Mensch, ein Produkt seiner Umwelt .....	60
3.3.1 Warum auch der größte Einzelgänger die Gemeinschaft sucht.....	61
3.3.2 Und die Moral von der Geschicht' ... – wie sich moralische Vorstellungen entwickeln und was sie bewirken.....	69
3.3.3 Glaubenssätze – Vorurteil oder Wegweiser.....	72
3.3.4 Werte – was ist Ihnen wichtig? .....	79
3.3.5 Motive – Muster unserer Denkweise.....	84
3.3.6 Wie alles zusammenhängt: unsere Einstellung.....	87

<b>3.4</b>	<b>Denken ist das eine, Gefühle sind das andere</b> .....	<b>94</b>
3.4.1	Gefühle .....	95
3.4.2	Heißt es also „Ich fühle, also bin ich“?.....	98
<b>3.5</b>	<b>Die Macht der Gedanken</b> .....	<b>102</b>
3.5.1	Selbsterfüllende Prophezeiung.....	108
3.5.2	Positives und negatives Denken .....	111
<b>3.6</b>	<b>Schuld haben alle anderen</b> .....	<b>114</b>
3.6.1	Wenn Sie mal wieder einen Schuldigen suchen ... ..	116
3.6.2	... und wie Sie die passenden Ausreden dafür finden.....	117
3.6.3	Schuld oder nicht schuld sein, das ist hier die Frage .....	120
3.6.4	Der Mythos Schweinehund .....	125
<b>3.7</b>	<b>Motivation, der Schlüssel zum Erfolg</b> .....	<b>126</b>
3.7.1	Erfolg oder „Ich kann, weil ich will, was ich muss“ (Kant) .....	128
3.7.2	Entscheidung oder Entschiedenheit .....	132
3.7.3	Effekte – was hält uns vom Ruck ab? .....	133
<b>4</b>	<b>ZIELE</b> .....	<b>137</b>
4.1	Zielsetzung: das SMART-Prinzip .....	140
4.2	Wünsche von Sterbenden.....	148
<b>5</b>	<b>REZEPTE</b> .....	<b>152</b>
5.1	Eine Veränderung geht ihren Weg, machen Sie den Weg frei!.....	155
5.2	Rezepte für Ihre Lebensbereiche.....	157
5.3	Die Ursachen und die passenden Lösungen.....	166
<b>6</b>	<b>MEINE GEHEIMTIPPS</b> .....	<b>200</b>
<b>7</b>	<b>FAZIT</b> .....	<b>211</b>

### 3.6.3 Schuld oder nicht schuld sein, das ist hier die Frage



Ich behaupte, die „Verantwortungslosen“ werden irgendwann feststellen, dass das Abwälzen von Verantwortung die eigene Zufriedenheit zunehmend mindert und Sie stets unzufriedener werden, denn Sie können ihr persönliches Unglück nicht beeinflussen. Nun wird sich bei den meisten meiner

aufmerksamen Leser heftiger Widerspruch regen, wenn ich sage, es macht Sie unzufrieden, wenn für Ihr Unglück nicht Sie selbst, sondern andere verantwortlich sind. Warum sollte es Sie unzufrieden machen, wenn Sie ihr eigenes Scheitern getrost jemand anderem in die Schuhe schieben können? Ist es doch viel einfacher, wenn Dinge misslingen, den jeweils anderen zum Schuldigen zu erklären.

Im ersten Moment scheint das Gewissen beruhigt, indem wir zu uns sagen, ich kann nichts dafür, für dieses Resultat sind andere verantwortlich. Oder auch: Das alles ist Schicksal. Meinen Sie wirklich? Ihr Scheitern ist höhere Fügung oder die Schuld anderer und damit müssen Sie sich abfinden? Bestenfalls hat Ihnen schon Ihr Horoskop angekündigt, dass Ihre Erfolgchancen aktuell gegen Null gehen, weil sich die Sterne gegen Sie verschworen haben. Plausibel klingt anders, da werden Sie mir recht geben. Wenn Sie sich bewusst wären, dass nicht irgendeine Sternkonstellation oder zufällige Fügung über Erfolg oder Misserfolg entscheiden, dann würden Sie die Seite mit den Horoskopen getrost überblättern. Und Sie ergingen sich auch nicht in Rechtfertigungen durch Pech, Unglück oder wer auch immer Sie am Gelingen gehindert haben könnte bzw. Sie schon davon abgehalten hat, überhaupt erst aktiv zu werden.

Ich gehe einen Schritt weiter und frage Sie: Ist es nicht schrecklich demotivierend, zu glauben, dass Sie keinen Einfluss auf das eigene Gelingen und zugleich Misslingen haben? Zu denken, dass irgendjemand oder irgendetwas anderes in Ihrem Umfeld immer schuld ist? Sie müssten sich eingestehen, dass Sie nicht in der Lage waren, das Misslingen der eigenen Sache abzuwenden und Ihr Vorhaben zu einem guten Ende zu bringen: Meinen Sie nun auch, dass diese Erkenntnis Einfluss auf Ihr Selbstbild hat?

Oder sind Sie der Überzeugung, dass, wenn Ihnen etwas nicht gelingt, Sie keine Zweifel an sich hegen, denn das Leben geht ja schließlich weiter? Dann herzlichen Glückwunsch, Sie sind ein Stehaufmännchen, das kein Misserfolg zu Boden drückt. Sie sind unermüdlich und stets motiviert, Neues wie Altes in Angriff zu nehmen. Wenn dem so ist, legen Sie das Buch aus der Hand, denn meine Diagnose lautet: Sie sind beschwerdefrei und leiden nicht an Aufschieberitis. Ich hoffe, die Lektüre hat Sie gut unterhalten. Dennoch möchte ich Sie fragen, warum Sie mein Buch in die Hand genommen haben. Wahrscheinlich quält Sie doch von Zeit zu Zeit der innere Schweinehund und Ihre Motivation lässt zu wünschen übrig. Also doch weiter im Text oder gleich zu den



Rezepten für Ihren persönlichen Problembereich, die gegen latente Aufschieberitis helfen!

Machen wir einen Sprung und denken noch einmal an den Menschen als Gemeinschaftswesen. Was meinen Sie: Welchen Eindruck hinterlässt dieses „sich der Verantwortung entziehen“ in Ihrem Umfeld? Die Auswirkungen lassen sich schon an einem ganz banalen Beispiel deutlich machen: Sie kommen stets und ständig zu spät und immer ist angeblich jemand anderes schuld: Der Bus hatte Verspätung, die Straße war durch zu viele Autofahrer verstopft oder ihr vorangegangener Termin kam nicht zum Schluss? Seien Sie ehrlich! Spätestens nach der dritten mehr oder weniger originellen Ausrede würden auch Sie abwinken und von einem weiteren Treffen absehen oder zumindest Ihrem Ärger über das ständige Zuspätkommen Luft machen. Und nicht nur die Tatsache, dass feste Uhrzeiten für Sie ein dehnbarer Zeitraum sind, sorgt für Verstimmung, auch der Umstand, dass Sie immer wieder meisterlich im Ausredenfinden sind, wird ihren Fauxpas kaum in einem besseren Licht dastehen lassen. Wäre es also nicht besser, sich und dem Gegenüber einzugestehen, dass der Fehler bei einem selbst liegt, weil man einfach zu spät losgegangen ist? Es würde das Ganze enorm verkürzen und Sie zudem gar nicht erst in Erklärungsnot bringen.

# AUFSCHIEBERITIS®

DIE VOLKSKRANKHEIT NR.1

## **Kontakt Daten:**

Daniel Hoch  
Autor-Berater-Speaker  
Karl-Liebnecht-Str. 2a  
04107 Leipzig

Mail: [presse@danielhoch.com](mailto:presse@danielhoch.com)

Phone: 0341-12572694

Mobil: 0176-31548856

Web: [www.dievolkskrankheit.de](http://www.dievolkskrankheit.de)

Das Buch ist erhältlich als

- Hardcover für 24,90 €
- Paperback für 19,90 €
- E-Book für 8,90 €

und im Online-Shop mit persönlicher Widmung zu bestellen:

[www.dievolkskrankheit.de/shop](http://www.dievolkskrankheit.de/shop)

Informieren Sie sich auch über Daniel Hochs Vorträge rund um die Aufschieberitis®:

- Aufschieberitis – die Volkskrankheit Nr. 1
- Aufschieberitis im Vertrieb
- Aufschieberitis bei Führungskräften