

---

Den inneren Schweinehund kennenlernen

---

Gründe für das Aufschieben verstehen

---

Klare Vorsätze formulieren

---

Mögliche Hürden berücksichtigen

---

Unterstützung suchen und annehmen

---

## Kapitel 1

# Die Aufschieberitis entspannt meistern

**W**underbar – wieder was geschafft: alle Rechnungen bezahlt, die Steuererklärung abgegeben, den Keller entrümpelt, die Wohnung gesaugt, Tante Leni angerufen, Sport gemacht, dem Chef die Meinung gesagt, weniger Bier getrunken, mit den Kindern Karten gespielt, pünktlich das Büro verlassen, die Projektskizze rechtzeitig eingereicht und endlich einen Meditationskurs in der Volkshochschule gebucht. Mit Fug und Recht denken Sie: »Ich bin einfach toll. Und zur Belohnung leg ich jetzt die Füße hoch und schaue meine Lieblingsserie im Fernsehen an. Das Leben kann so schön sein ...« Der innere Schweinehund lächelt zufrieden, denn an Ihrer Seite auf dem Sofa fühlt er sich am wohlsten. Doch vielleicht holt die Realität Sie genau in diesem Moment wieder ein und befördert Sie von Wolke sieben unsanft zurück auf den Boden der Tatsachen: Auf Ihrer großen persönlichen To-do-Liste stehen noch mindestens zwanzig weitere unerledigte Aufgaben, die Sie schon seit längerer Zeit vor sich herschieben.



Machen Sie jetzt sofort die allererste und zugleich wichtigste Übung, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle: Schauen Sie in den Spiegel, atmen Sie tief durch, lächeln Sie sich zu und sagen Sie voller Überzeugung: »Es ist, wie es ist und ich bin, wie ich bin!« Akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind – denn Selbstakzeptanz ist der erste Schritt zu größerer Lebenszufriedenheit. Sie können sich jederzeit verändern, wenn Sie möchten. Sie müssen es aber nicht.

Vermutlich haben Sie dieses Buch aufgeschlagen, weil Sie Ihren inneren Schweinehund besser kennenlernen und einen Nichtangriffspakt mit ihm schließen, ihn vielleicht sogar dauerhaft bändigen und in ein friedliches Schoßhündchen verwandeln möchten. In diesem Kapitel machen Sie Bekanntschaft mit Ihren Motivatoren, analysieren die Arbeitsweise Ihres inneren Schweinehunds, erkennen Möglichkeiten und Grenzen Ihres freien Willens und erfahren, wie Sie künftig anders als bisher mit Aufschiebe-Impulsen umgehen könnten. Damit die Lektüre keine Trockenschwimmübung wird, lade ich Sie ein, sich gleich zu Beginn ein konkretes Vorhaben auszusuchen, das Sie eigentlich längst schon erledigt haben wollten. Wenn Ihr Vorhaben in Tabelle 1.1 aufgeführt ist, in der Sie eine Auswahl von häufig aufgeschobenen Projekten finden, markieren Sie es. Ist Ihr Vorhaben nicht dabei, schreiben Sie es unter die Tabelle oder auf einen Zettel beziehungsweise tippen Sie es in den Computer oder Ihr Smartphone. Probieren Sie die verschiedenen Strategien, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, in Bezug auf Ihr aufgeschobenes Vorhaben aus, damit Sie möglichst unmittelbar erleben, welche Vorgehensweise für Sie die richtige ist.

Selbstfürsorge	Berufsleben	Familienleben	Gesundheitspflege	Sonstiges
Nein sagen	Konflikte klären	Mehr Zeit miteinander verbringen	Aufhören zu rauchen	Ablage sortieren
Finanzen regeln	Pünktlich Dienstschluss machen	Haushaltstätigkeiten gerecht verteilen	Regelmäßig Sport treiben	Wohnung, Keller, Garage oder Speicher aufräumen
Störende Angewohnheiten ablegen	Gehaltserhöhung einfordern	Konflikte offen ansprechen	Weniger Alkohol trinken	Termine zuverlässiger einhalten
Patientenverfügung erstellen	Fortbildung buchen	Kontakte besser pflegen	Gesünder ernähren	Sozial engagieren

**Tabelle 1.1:** Typische Vorhaben, die oft aufgeschoben werden

Mein persönliches Vorhaben: \_\_\_\_\_

# Aufschieber oder Anpacker – die eigene Persönlichkeit kennenlernen

Sie sind von Geburt an eine einzigartige, unverwechselbare Persönlichkeit. Und genauso unverwechselbar ist Ihr innerer Schweinehund – denn er ist Teil Ihrer Persönlichkeit. Daher liegt es auf der Hand, dass es nicht ein einziges Allheilmittel für die Bändigung von Schweinehunden gibt. Sonst hätte ich kein dickes Buch geschrieben, sondern meinen Rezeptblock gezückt und Ihnen »dreimal täglich Anti-Schweinehund-Tinktur« verordnet. Lassen Sie sich ein auf eine kleine Reise durch das faszinierende Feld der Persönlichkeitstheorien, denn anschließend wird Ihnen klar sein, an welchen Punkten Sie ansetzen können, um sich mit Ihrem inneren Schweinehund zu versöhnen. Detaillierte Hinweise, viele Tricks und alltagstaugliche Übungen finden Sie in den weiteren Kapiteln dieses Buches, bezogen auf verschiedene Lebenssituationen.



»Persönlichkeit« bezeichnet die Gesamtheit aller sicht-, fühl- und erkennbaren Eigenschaften eines Menschen, also seine äußeren Merkmale, sein angeborenes Temperament, seinen Charakter, seine geistigen und intellektuellen Fähigkeiten, sein Verhalten, seine Weltsicht, seine Identitätsbildung und seine Wechselwirkung mit der Umwelt, insbesondere mit seinen Mitmenschen.

Die Persönlichkeit ist nicht statisch, sondern dynamisch, entwickelt sich also in der gesamten Lebensspanne eines Menschen weiter und passt sich kontinuierlich an die Umweltbedingungen an. Für die Persönlichkeitsentwicklung unverzichtbar sind Lernprozesse, das heißt die Aneignung von Wissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten, und zwar im körperlichen, intellektuellen, seelischen und sozialen Bereich. Die Persönlichkeit ist somit zum Teil genetisch bestimmt, zum Teil aber auch durch die Wechselwirkung zwischen Individuum und Umwelt erworben.

Mit dem »inneren Schweinehund« bezeichnet man das Phänomen, vermeintlich sinnvolle Tätigkeiten, Verhaltensänderungen oder Lernprozesse aufzuschieben, auszublenden (beziehungsweise zu vergessen) oder ganz zu unterlassen. Der innere Schweinehund ist ein Persönlichkeitsanteil, den jeder Mensch in mehr oder weniger großer Ausprägung besitzt. Da dieser Anteil eher unbeliebt ist, wird er bildlich verniedlicht – also als »Schweinehund« bezeichnet. Dadurch wird es leichter, diesen Anteil zu reflektieren und möglicherweise zu verändern: »Derjenige, der etwas aufschiebt, bin nicht ich – nein, das ist der Schweinehund! Und ihn werde ich jetzt bändigen.«

Von besonderem Interesse für die Auseinandersetzung mit dem inneren Schweinehund sind die eigene Motivation, Selbstwirksamkeitserwartung und

Emotionsregulation, die Fähigkeit, Bedürfnisse zu befriedigen oder Belohnungen aufzuschieben sowie der innere Widerstand gegen Veränderung. Diese Anteile werden in der Kindheit und Jugend wesentlich geprägt. Können Sie sich an Ihre Kindheit und Jugend erinnern? Bestimmt fallen Ihnen einige wichtige Erlebnisse oder Lebensereignisse ein. Überlegen Sie:

- ✓ Wie waren Sie als kleines Kind?
- ✓ Wem waren oder sind Sie ähnlich?
- ✓ Was hat man über Sie erzählt oder als typisch für Sie bezeichnet?
- ✓ Wofür wurden Sie gelobt?
- ✓ Was wollten Sie unbedingt haben oder erreichen?
- ✓ Wie sind Sie mit Frustrationen umgegangen?
- ✓ Was wurde Ihnen verboten? Und was haben Sie trotz der Verbote getan?
- ✓ Wie haben Sie Hindernisse überwunden?
- ✓ Haben Sie gelernt, sich zu strukturieren, anzustrengen und Ziele konsequent zu verfolgen? Wenn ja: wann, von wem und wie?
- ✓ An welche Belohnungen erinnern Sie sich?
- ✓ Haben Sie viele Dinge aus eigenem Antrieb gemacht oder haben Sie sich eher mitreißen beziehungsweise treiben lassen?
- ✓ Gibt es rückblickend Situationen, bei denen Sie denken, dass Sie mit etwas mehr Engagement und Zielstrebigkeit erfolgreicher gewesen wären? Wenn ja: Wie stehen Sie heute zu den Konsequenzen?



Vielleicht haben Sie durch die Fragen Lust bekommen, in Fotoalben zu blättern, mit Ihren Eltern, Geschwistern oder anderen Verwandten zu sprechen oder Ihre alten Schulhefte aus dem Keller zu holen – schieben Sie das nicht auf, sondern setzen Sie es möglichst zeitnah um.

Durch die Antworten auf die Fragen erfahren Sie etwas über Ihre

- ✓ Stärken und Schwächen: Was können Sie gut, was fällt Ihnen schwer?
- ✓ Wesenszüge: Sind Sie eher gut sortiert oder eher chaotisch?

- ✓ Motivatoren: Ziehen Sie Befriedigung aus dem Erledigen einer Aufgabe (intrinsische Motivation) oder aus der Belohnung, die Sie für Ihre Anstrengung erwarten (extrinsische Motivation)?
- ✓ Frustrationsschwelle: Spornen Rückschläge Sie an oder lassen Sie sich rasch entmutigen?
- ✓ und über Ihr Belohnungssystem: Können Sie auf eine Belohnung hinarbeiten und längere Zeit darauf warten oder brauchen Sie möglichst rasch positives Feedback?

Zahlreiche Informationen und weitere Details zu diesen Aspekten finden Sie im Verlauf dieses Buches.



Der Begriff »Schweinehund« leitet sich wahrscheinlich her vom »Sauhund«, einem bis ins 19. Jahrhundert genutzten Jagdhund, der im Rudel ein Wildschwein bis zur Ermüdung hetzte und an einem Ort festhielt, damit der Jäger es töten konnte. Man brauchte viele Sauhunde, um ein ausgewachsenes Wildschwein zu erledigen. Es galt die Regel »Zwei Pfund Hund auf ein Pfund Sau«. Der innere Schweinehund setzt hingegen keine Hatz ein, sondern nutzt Hinterlist, um sein Opfer zu ermüden, in die Schonhaltung zu locken und auf dem Sofa festzuhalten.

Die Persönlichkeit eines Menschen besteht aus ganz unterschiedlichen Merkmalen. Für die Auseinandersetzung mit dem Schweinehund hilfreich erscheinen mir folgende Kategorien:

- ✓ aktiv versus reaktiv
- ✓ zielstrebig versus bewahrend
- ✓ entscheidungsfreudig versus abwägend
- ✓ Belohnung aufschiebend versus sofortige Belohnung anstrebend

Wenn Sie in unterschiedlichen Situationen und zu verschiedenen Zeitpunkten zu meist aktiv, zielstrebig und entscheidungsfreudig sind und Belohnungen gut aufschieben können, haben Sie vermutlich kaum Schwierigkeiten mit Ihrem inneren Schweinehund. Dann lesen Sie dieses Buch vielleicht, weil ein lieber Mensch in Ihrer Nähe öfter reagiert statt agiert, die Dinge so lassen möchte, wie sie sind, statt neue Ziele zu erreichen, Entscheidungen nur nach sehr ausführlicher Überlegung – oder eigentlich lieber gar nicht – trifft und besser jetzt als gleich eine angenehme Belohnung haben möchte. Oder Sie selbst sind manchmal eher

zögerlich und bequem, haben Angst vor Entscheidungen und sind mit dem Spatz in der Hand vollkommen zufrieden? So oder so, betrachten Sie Ihren Nächsten oder sich selbst mit wohlwollendem Interesse und versuchen Sie herauszufinden, in welchen Situationen und warum der innere Schweinehund stärker ist als alle Vorhaben, Ziele oder Notwendigkeiten.

## Das Konzept des inneren Teams

Ihre Persönlichkeit ist charakterisiert durch viele verschiedene Merkmale, die in den unterschiedlichen Persönlichkeitstheorien ausführlich beschrieben werden. Sie können sich Ihre Merkmale oder Persönlichkeitsanteile vorstellen wie ein inneres Team: Sie selbst sind Chef dieses Teams und Ihre verschiedenen Anteile sind Teammitglieder, die wichtige Aufgaben haben. Dieses Persönlichkeitsmodell stammt von dem deutschen Psychologen Friedemann Schulz von Thun, der mit der Metapher »inneres Team« die Vielschichtigkeit einer Persönlichkeit anschaulich beschrieb. Die Teammitglieder sind unterschiedlich groß und stark, spielen in Alltagssituationen jeweils verschiedene Rollen, werden nach außen hin mehr oder weniger sichtbar und sind Ihnen selbst teils gut, teils weniger gut bekannt. Einige Anteile mögen Sie besonders gerne, andere sind Ihnen lästig oder sogar peinlich. Typische Persönlichkeitsanteile können wie folgt personifiziert werden:

- ✓ Der Anführer: Dieser Anteil hat gerne das Sagen, geht voran, übernimmt Verantwortung und kann die anderen Anteile mitreißen.
- ✓ Der Mitläufer: Dieser Anteil bleibt gerne in der zweiten Reihe, setzt Impulse des Anführers um und erledigt die Dinge lieber im Stillen.
- ✓ Der Mutige: Dieser Anteil schätzt Herausforderungen, geht an oder über Grenzen, probiert gerne Neues aus und wagt sich auf unbekanntes Terrain.
- ✓ Der Angsthase: Dieser Anteil braucht viel Sicherheit, warnt vor Gefahren und rechnet immer mit dem Schlimmsten.
- ✓ Der Mahner: Dieser Anteil verkörpert Ihr Gewissen. Er hat klare Wertvorstellungen, setzt Normen und weiß, was gut und was böse ist.
- ✓ Der Querdenker: Dieser Anteil hat viele verrückte Ideen, stellt ungewöhnliche Verbindungen her und ist sehr kreativ.
- ✓ Der Angepasste: Dieser Anteil befolgt gerne Befehle, achtet darauf, dass Regeln und Absprachen eingehalten werden und ist sehr konservativ.

- ✓ Der Zaghafte: Dieser Anteil zweifelt viel, ist sehr vorsichtig, macht einen Schritt vor und sofort zwei Schritte zurück.
- ✓ Der Clown: Dieser Anteil findet in jeder Situation etwas zum Lachen, macht Späße, ist optimistisch und hält die anderen Anteile bei Laune.
- ✓ Der Meckerer: Dieser Anteil hat immer etwas auszusetzen, findet stets ein Haar in der Suppe und ist eher pessimistisch.
- ✓ Der Polizist: Dieser Anteil sorgt für Ruhe und Ordnung, leuchtet in dunkle Ecken und nimmt Störenfriede in Gewahrsam.
- ✓ Der Kümmerer: Dieser Anteil möchte, dass es allen Teammitgliedern gut geht. Er fragt nach, lobt andere, kocht Tee und hält immer eine warme Decke bereit.
- ✓ Und nicht zu vergessen – der Schweinehund: Dieser Anteil wünscht sich Bequemlichkeit und Sahnkekuchen.

Bestimmt fallen Ihnen noch weitere Persönlichkeitsanteile ein, die in Ihrem inneren Team eine wichtige Rolle spielen. Jedes Teammitglied will das Beste für den Teamchef, doch die Ziele der einzelnen Mitglieder sind zum Teil sehr unterschiedlich oder schließen sich sogar gegenseitig aus. Wenn Sie ausgeglichen, gelassen und mit sich im Reinen sind, werden Sie als Chef Ihres inneren Teams die einzelnen Teammitglieder wertschätzend behandeln, ihre Meinung anhören und einen Konsens finden, mit dem alle zufrieden sind. Wenn Sie hingegen im Stress sind, sich unwohl fühlen oder an Ihre Grenzen kommen, neigen Sie vermutlich dazu, bestimmte Persönlichkeitsanteile bevorzugt zur Geltung zu bringen und andere an den Rand zu drängen. Beobachten Sie in Alltagssituationen, wie Ihr inneres Team arbeitet und interagiert, beispielsweise wenn es um Routinetätigkeiten, Konfliktbewältigung oder die Durchsetzung eigener Interessen geht:

- ✓ Routine: Ist der Kümmerer froh, dass sich alle ein bisschen erholen können, oder schimpft der Meckerer, dass die Arbeit todlangweilig ist?
- ✓ Konflikte: Befürchtet der Angsthase, dass es Ärger und Liebesentzug geben könnte, oder rechnet der Mutige damit, dass der Konflikt Lernchancen und Entwicklungsmöglichkeiten bietet?
- ✓ Eigene Interessen: Freut sich der Querdenker über die Möglichkeit, sich in Szene zu setzen, oder warnt der Angepasste davor, sich zu weit aus der Deckung zu trauen?

Prüfen Sie, unter welchen Bedingungen Ihr innerer Schweinehund die Oberhand im Team gewinnt, zum Beispiel:

- ✓ Die Aufgabe könnte anstrengend oder unbequem sein.
- ✓ Es ist gerade so gemütlich in der Routine, da würde etwas Ungewohntes oder Neues nur stören.
- ✓ Sie müssten sich verändern, um etwas zu erreichen.
- ✓ Das Vorhaben könnte schiefgehen.

Denken Sie daran: Jedes Teammitglied, also auch Ihr innerer Schweinehund, meint es gut mit Ihnen. Wenn Sie Ihren Schweinehund bändigen wollen, sollten Sie seine Absichten grundsätzlich ernst nehmen. Erläutern Sie ihm, dass er sich möglicherweise irrt, übervorsichtig oder zu bequem ist, und dass es Persönlichkeitsanteile (also Teammitglieder) gibt, die in der jeweiligen Situation einen besseren Überblick haben. Daraufhin wird der Schweinehund möglicherweise noch ein bisschen knurren, aber Sie als Chef des Teams könnten ihn in seine Schranken weisen und mithilfe konstruktiver innerer Teammitglieder Ihr Vorhaben ungestört umsetzen. Das klingt in der Theorie leichter, als es in der Praxis ist. Wie Sie es ganz konkret tun, lernen Sie in diesem Buch.

## Die »Big Five« der Persönlichkeit

Persönlichkeitsforscher haben herausgefunden, dass fünf Faktoren gut geeignet sind, um eine Persönlichkeit zu charakterisieren (Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeit). Diese Faktoren oder Eigenschaften werden »Big Five« genannt:

- ✓ Selbstsicherheit
- ✓ Verträglichkeit
- ✓ Wendung nach außen
- ✓ Gewissenhaftigkeit
- ✓ Offenheit für Erfahrungen

Die Begrifflichkeit des Fünf-Faktoren-Modells ist je nach Autor unterschiedlich – die Selbstsicherheit wird oft auch »Neurotizismus« genannt, die Wendung nach außen »Extraversion« oder »Begeisterungsfähigkeit«. Jeder dieser



Faktoren stellt eine Dimension dar, die bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt ist. Hilfreich sind daher Adjektive, die die Spannweite der einzelnen Dimensionen charakterisieren:

- ✓ Selbstsicherheit (Neurotizismus): in sich ruhend versus nervös
- ✓ Verträglichkeit: umgänglich versus barsch
- ✓ Wendung nach außen (Extraversion): gesellig versus zurückhaltend
- ✓ Gewissenhaftigkeit: genau versus nachlässig
- ✓ Offenheit für Erfahrungen: neugierig versus festgelegt

Einen Big-Five-Test in deutscher Sprache finden Sie im Internet unter [de.outofservice.com/bigfive/](http://de.outofservice.com/bigfive/).

## Typische Schweinehund-Bändiger

Sie haben nun schon einiges über Persönlichkeitstheorien erfahren und gelernt, wie differenziert und kompliziert die Auseinandersetzung mit diesem Thema ist. Dieses Buch ist jedoch kein wissenschaftliches Lehrwerk, sondern ein alltagstauglicher Ratgeber. Daher schlage ich vor, dass Sie sich ein Etikett aussuchen, das Ihnen besonders passend für Ihren Umgang mit dem inneren Schweinehund erscheint. Welcher Schweinehund-Bändiger sind Sie:

- ✓ der Anpacker,
- ✓ der Aufschieber
- ✓ oder der Abwinker?

Details zu den charakteristischen Eigenschaften dieser drei Bändigertypen finden Sie in Tabelle 1.2. Dieses Etikett wird es Ihnen erleichtern, sich aus den Tipps, Übungen und Checklisten im Verlauf dieses Buches die für Sie richtigen herauszusuchen. Ich gehe davon aus, dass Sie eine komplexe Persönlichkeit mit vielen unterschiedlichen Anteilen sind und dass Sie nicht in jeder Situation gleich reagieren. Dennoch glaube ich, dass Sie in der Lage sind, sich in Bezug auf Ihre Entscheidungsfreude, Konsequenz, Handlungsorientierung und Nachhaltigkeit in eine der drei genannten Kategorien einzuordnen. Die meisten Menschen sind natürlich eine Mischung aus den drei Typen – aber es ist oft sinnvoll, die Komplexität zu reduzieren, um schneller etwas Neues lernen zu können.

Denken Sie an die erste Übung in diesem Kapitel: Lächeln Sie sich zu und akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind. Sie sind nicht besser oder schlechter als jemand anderes, sondern Sie sind einzigartig. In welchen Bereichen Sie sich verändern möchten, entscheiden Sie ganz allein! Der klare, unverstellte Blick auf sich selbst hilft Ihnen dabei, Ihre Stärken wertzuschätzen und Ihre Schwächen, wenn nötig, auszugleichen. In diesem Buch erläutere ich Ihnen, wie Sie in unterschiedlichen Situationen lernen zu erkennen, welche Absicht Ihr innerer Schweinehund verfolgt, und wie Sie die Kraft Ihres Schweinehunds sinnvoll nutzen können. Denn der Schweinehund ist keine Schwäche, sondern ein Mitglied Ihres inneren Teams. Er braucht so wie jedes andere Teammitglied manchmal Futter und Streicheleinheiten, manchmal Pause, aber manchmal eben auch einen Maulkorb.

Typ	Motto (Beispiele)	Schweinehund im Bild	Charakteristika
Anpacker	Kein Problem! Jetzt geht's los! Dann mal ran!	Niedliches Schoßhündchen	Plant die meisten Projekte realistisch und beginnt sie zügig. Hält Termine zuverlässig ein. Arbeitet Aufgaben nacheinander ab. Mag Veränderungen. Gelegentlich bleibt etwas liegen, dann aber ohne schlechtes Gewissen.
Aufschieber	Muss das (jetzt) sein? Ich hab gerade keine Lust! Vielleicht mach ich das später ...	Schlecht gelaunter Terrier	Verschiebt Projekte, Aufgaben und Veränderungen lieber auf morgen oder lässt sie liegen. Hält Termine nur knapp und mit Mühe ein, ist oft zu spät dran. Plant unrealistisch. Braucht Druck von außen, aber unter Druck passieren viele Fehler. Hat fast ständig ein schlechtes Gewissen.
Abwinker	Och nööö ... Kein Stress! Take it easy!	Zufriedener Bernhardiner	Verschiebt Projekte, Aufgaben und Veränderungen auf unbestimmte Zeit oder lehnt sie ganz ab. Nimmt Termine nicht ernst. Hasst Fremdbestimmung. Gibt selbst gewählten Aufgaben immer den Vorrang, schließt aber auch diese oft nicht ab. Hat nur selten ein schlechtes Gewissen.

**Tabelle 1.2:** Drei typische Schweinehund-Bändiger



Wenn Sie sich noch besser kennenlernen und auf Ihre Ressourcen konzentrieren möchten, empfehle ich Ihnen mein Buch *Meine Stärken entdecken und entwickeln für Dummies*. Darin stelle ich eine Methode vor, wie Sie Ihren Blick konsequent weg von Schwächen und Defiziten hin zu Stärken und Ressourcen lenken können. Dadurch steigern Sie Ihre Lebensfreude und Ihren Erfolg. Außerdem finden Sie darin Checklisten, Übungen, Tipps und Hinweise, die Ihnen helfen, Ihre Talente und Fähigkeiten auszubauen.

Am Anfang dieses Kapitels haben Sie ein persönliches Vorhaben benannt, das Sie bislang aufgeschoben haben. Prüfen Sie nun mit einer Vierfeldertafel, warum Sie Ihr Vorhaben bislang noch nicht erledigt haben: Schreiben Sie Ihr Vorhaben als Überschrift auf ein Blatt Papier und zeichnen Sie darunter einen durch ein Kreuz in vier gleiche Teile aufgeteilten Kasten. Notieren Sie rechts oben, weshalb Ihnen das Projekt wichtig ist beziehungsweise was Sie dadurch erreichen würden, und links oben, was Sie bisher davon abgehalten hat es umzusetzen. Schreiben Sie unten links auf, welche Absicht Ihr innerer Schweinehund haben könnte. Lassen Sie alles in Ruhe auf sich wirken und notieren Sie unten rechts Ihre Erkenntnisse und mögliche Handlungsimpulse.

Eine beispielhafte Reflexion finden Sie in Tabelle 1.3. Hier hat ein »Aufschieber« hinterfragt, weshalb er bislang noch keine Gehaltserhöhung eingefordert hat. Sein Ergebnis: Er hat Angst vor einem Konflikt mit seinem Vorgesetzten und bezweifelt, dass ihm eine Gehaltserhöhung wirklich zusteht. Um seinen inneren Schweinehund zu bändigen, der ihn vor Angst und Zweifeln beschützen möchte, sollte er sich also zunächst mit seinem Selbstwertgefühl, seinen beruflichen Erfolgen und einer realistischen Einschätzung seiner Position im Unternehmen auseinandersetzen. Entweder kann er dadurch seinen Schweinehund beruhigen und er wird motiviert sein, den Chef um einen Termin für ein Mitarbeitergespräch zu bitten. Oder er stellt fest, dass der richtige Zeitpunkt für eine Gehaltsforderung tatsächlich noch nicht gekommen ist. Dann braucht er kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn er die Forderung weiter aufschiebt, bis ihm der Zeitpunkt günstiger erscheint.

Gründe für das Aufschieben	Gründe für das Anpacken
Was hält mich ab? – Mein Chef könnte mich auslachen; vielleicht ist meine Leistung doch nicht gut genug; ich verdiene eigentlich gar nicht schlecht; wenn ich die Gehaltserhöhung nicht bekomme, verliere ich mein Gesicht vor Kollegen und meiner Familie.	Warum ist es wichtig? – Ich wünsche mir mehr Anerkennung; mein Kollege hat letztes Jahr auch mehr Geld bekommen; meine Familie möchte öfter in Urlaub fahren.
Was will mein innerer Schweinehund erreichen? – Schutz vor Konflikten und möglichem Gesichtsverlust.	Erkenntnisse: Ich werde meine Erfolge detailliert aufschreiben, um meinen Chef zu überzeugen zu können.

**Tabelle 1.3:** Schweinehund-Reflexion zum Thema »Gehaltserhöhung einfordern«

## Triebe und Bedürfnisse

Jede menschliche Motivation entsteht aus dem Antrieb heraus, ein Bedürfnis zu befriedigen. Die Psychologie unterscheidet Defizit- und Wachstumsbedürfnisse: Defizitbedürfnisse beschreiben Notwendigkeiten, die der Mensch zum Überleben braucht. Die körperlichen Grundbedürfnisse drehen sich um Nahrung, Wärme und Schutz; seelische Grundbedürfnisse sind der Wunsch nach Sicherheit, Liebe und Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Wachstumsbedürfnisse hingegen sind zwar nicht lebensnotwendig, doch sie sind wichtig für die Entfaltung der Persönlichkeit: Anerkennung, Wertschätzung, Selbstverwirklichung und -entfaltung gehören dazu.

Die Defizitbedürfnisse haben eine besonders hohe Schubkraft. Sie treiben den Menschen schon seit der Steinzeit dazu an, für sich zu sorgen. Je schwerer es ist, Nahrung, Wärme und Schutz zu sichern, desto mehr muss und wird ein Mensch sich anstrengen. Der Schweinehund wohnt inmitten dieser Defizitbedürfnisse. Ihm ist wichtig, dass die Energie ausschließlich dafür eingesetzt wird, es sich möglichst bequem, warm und trocken zu machen. Ist der Mensch satt und zufrieden, kann sich auch der Schweinehund genüsslich schnaufend in einer Ecke zusammenrollen. Allerdings bleibt er wachsam: Jetzt nur keine Energie verschwenden, um irgendetwas vermeintlich Unnötiges zu tun! Das würde nur Kraft vergeuden, die möglicherweise fehlt, wenn der Magen erneut knurrt. Um ein Wachstumsbedürfnis zu befriedigen, bedarf es daher einer bewussten Entscheidung und einer ehrlichen Auseinandersetzung mit dem Schweinehund.

Nun sind die Wachstumsbedürfnisse der Menschen individuell recht unterschiedlich ausgeprägt, und genauso unterschiedlich sind die Motivatoren, also die inneren und äußeren Rahmenbedingungen, die dazu führen, dass man sich besonders anstrengt. Kennen Sie Ihre persönlichen Motivatoren? Abhängig von Ihrer Lebenssituation, Ihren Erfahrungen, Ihrem Umfeld und Ihrer Selbstreflexion ändern sich die Motivatoren, doch einige sind im Laufe des Lebens sehr stabil. Dazu gehören in Anlehnung an die Forschungen des US-amerikanischen Psychologen und Arbeitswissenschaftlers Frederick Herzberg folgende Punkte:

- ✓ Lob: Anerkennung durch andere, Zuwendung, positives Selbstwertgefühl
- ✓ Lernchancen: neue Erkenntnisse, Erwerb neuer Fertigkeiten, Verstehen, Logik
- ✓ Leistung: Selbstwirksamkeitserleben, sichtbare Ergebnisse, Veränderung der äußeren Umstände, Einfluss auf die Gesellschaft
- ✓ Verantwortung: Gerechtigkeitsempfinden, Solidarität, Einsatz für andere, Verbesserung der Welt

- ✓ Wachstum: persönliche Weiterentwicklung, Erfüllung von Träumen und Wünschen, Selbstverwirklichung
- ✓ Macht: Einfluss, Stärke, Gestaltungsfreiheit
- ✓ Wettbewerb: Vergleich mit anderen, Konkurrenz, Verlassen der Komfortzone
- ✓ Erfolg: Selbstwirksamkeit, Ansehen, materielle Belohnung
- ✓ Aufstieg: persönliche Weiterentwicklung, Karriere, materielle Verbesserung, Einfluss
- ✓ Faszination: Reiz des Außergewöhnlichen, Flow-Erleben, neue Erlebnisse

Versuchen Sie anhand der nächsten Übung aus diesen zehn Motivatoren die drei für Sie wichtigsten herauszufinden, denn sie sind der Schlüssel zu einer erfolgreichen Bändigung Ihres Schweinehunds. Wenn Sie gut sichtbar und überzeugend mit einem Ihrer Hauptmotivatoren winken, wird der innere Schweinehund nur noch leise winseln und sich dann zurückziehen. Denn er ahnt, dass Sie mithilfe dieses Motivators Ihre Wachstumsbedürfnisse befriedigen und dadurch zufriedener sein werden, als wenn Sie es nur warm und trocken haben. Details zum Thema Motivation finden Sie in Kapitel 8.



Denken Sie an drei bis fünf Dinge, die Ihnen in den letzten drei Monaten besonders große Befriedigung verschafft, Freude gemacht oder Spaß bereitet haben oder auf die Sie besonders stolz sind. Es sollten Ereignisse, Projekte oder Erfolge aus verschiedenen Lebensbereichen sein, also aus dem Privatleben, dem Berufsalltag, der Familie, einem Hobby oder Ehrenamt. Überlegen Sie im Hinblick auf die zehn Motivatoren, welche Aspekte Ihnen dabei wichtig waren und sind: Haben Sie etwas Besonderes geleistet? Haben andere Sie gelobt und anerkannt? Konnten Sie Verantwortung übernehmen? Konnten Sie sich einen Traum erfüllen? Haben Sie etwas Neues gelernt? Haben Sie sich mächtig und wirksam gefühlt? Waren Sie besser als andere? Haben Sie sich selbst übertroffen und Außergewöhnliches erreicht? Sind Sie einen großen Schritt vorangekommen? Hat das Thema Sie fasziniert? Schreiben Sie jeweils die Motivatoren bei allen drei bis fünf Dingen auf und bilden Sie eine Schnittmenge. So finden Sie Ihre Hauptmotivatoren. Sie helfen Ihnen bei der Schweinehundbändigung, denn sie entsprechen Ihren Wachstumsbedürfnissen und haben langfristig größere Bedeutung als Ihre Defizitbedürfnisse.

## Schweinehunde mögen Zwiespältigkeit

Die Dauerfrage des Aufschiebers lautet: »Muss das (jetzt) sein?« Wenn die Antwort darauf ein klares »Ja« ist, insbesondere wenn es sich um die Befriedigung eines Defizitbedürfnisses handelt, krepelt sich auch der Aufschieber früher oder später die Ärmel hoch und wird zum Anpacker. Lautet die Antwort jedoch »Na ja« oder »Vielleicht«, wird der innere Schweinehund wach und geht zum Angriff über. Er wittert Zwiespältigkeit, also die Tatsache, dass es mehrere gleich wichtige oder ähnlich attraktive Antwort- oder Handlungsmöglichkeiten gibt. Ambivalenz heißt wörtlich übersetzt »beides geht«. Und wenn zu einem bestimmten Zeitpunkt beides geht, beispielsweise anstrengen oder ausruhen, wählt der Schweinehund immer die bequemere Lösung.



Psychisch kranke Menschen beschreiben es als sehr quälend, dass ihnen die Kraft fehlt, selbst die nötigsten Kleinigkeiten zu erledigen. Für einen Depressiven können beispielsweise bereits das Einkaufen, Essen kochen oder Wäsche waschen unüberwindliche Anstrengungen sein. In solchen Fällen geht es nicht darum, den Schweinehund zu überwinden, sondern professionelle Hilfe zu bekommen, um wieder gesund zu werden. Die gut gemeinte Aufforderung »Reiß dich mal zusammen, das schaffst du schon« schmerzt einen an Depression, Angst oder Panikattacken erkrankten Menschen sehr, weil er es eben nicht schaffen kann. Hier ist vielmehr Unterstützung von Ärzten und Psychotherapeuten erforderlich.

Wenn Sie sich fragen, warum Sie wieder einmal etwas aufgeschoben oder viel zu spät angefangen haben, versuchen Sie die Ambivalenz zu entdecken, die Ihrem Schweinehund Nahrung gegeben hat:

- ✓ Wie attraktiv erschien Ihnen das Vorhaben?
- ✓ War das Ziel klar formuliert und gefiel Ihnen dieses Ziel?
- ✓ Wie wichtig war es Ihnen, mit dem Vorhaben anzufangen?
- ✓ Gab es einen Anreiz dafür?
- ✓ Hatten Sie eine Vorstellung davon, wie Sie das Vorhaben angehen könnten?
- ✓ War es Ihr eigener Wunsch, das Vorhaben zu erledigen, oder wollte jemand anders, dass Sie es tun?
- ✓ Erschien es Ihnen sinnvoll, die Tätigkeit zu genau diesem Zeitpunkt zu verrichten?

- ✓ Welche andere Tätigkeit kam Ihnen in dem Moment verlockender vor?
- ✓ Waren Sie überzeugt davon, dass Sie erfolgreich sein würden, oder erschien es Ihnen wahrscheinlicher, dass es sowieso nicht klappen würde?
- ✓ Gab es eine gute Entschuldigung, das Vorhaben gerade jetzt nicht auszuführen?
- ✓ Hätten Sie das Vorhaben geschafft, wenn Sie eine andere Person um Unterstützung gebeten hätten?
- ✓ Wie fühlen Sie sich bei dem Gedanken, das Vorhaben noch nicht umgesetzt zu haben?
- ✓ Hat das Aufschieben negative Konsequenzen für Sie?

Mit solchen und ähnlichen Fragen kommen Sie Ihrem Schweinehund auf die Spur. Wenn Sie ihn bändigen wollen, sollten Sie versuchen, die Ambivalenz zu verringern und Eindeutigkeit zu schaffen, etwa durch einen festen Termin, zu dem Sie etwas erledigen werden. Zahlreiche Tricks für mehr Eindeutigkeit und Verbindlichkeit, für attraktive Ziele und konkrete Planungen sowie für die Suche nach Motivation und Unterstützung finden Sie im weiteren Verlauf dieses Buches.



Ein häufiger Vorsatz lautet: »Ich sollte mehr Sport treiben«. Der Schweinehund freut sich: Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie diesen Satz sagen und gemütlich in Ihrer Wohnung sitzen bleiben, liegt bei nahezu 100 Prozent. Denn ein so unkonkret formuliertes Ziel lässt viel zu viel Platz für Alternativen. Formulieren Sie daher möglichst präzise, beispielsweise: »Ich will dienstags und freitags nach der Arbeit gemeinsam mit Ulrike eine Stunde im Stadtwald joggen, egal wie das Wetter ist. Und hinterher trinken wir gemütlich einen Tee zusammen.« Ein solcher Vorsatz lässt sich leichter umsetzen, zumal auch Unterstützung (mit Ulrike) und Belohnung (gemeinsam Tee trinken) berücksichtigt sind.

Ambivalenz lässt immer einen Freiraum oder sogar eine Hintertür offen. Manchmal zeigt sich rückblickend, dass es durchaus sinnvoll war (oder gewesen wäre), ein Vorhaben aufzuschieben und durch das Hintertürchen zu verschwinden. Denn nicht jeder Plan ist zielführend, nicht jede Aufgabe wirklich wichtig und nicht jede Verhaltensänderung sinnvoll. Wie Sie erkennen können, wann der Schweinehund im Recht ist und Sie irgendetwas ruhig aufschieben sollten, erfahren Sie in Kapitel 6.

## Gewohnheiten lassen sich ändern

Etwa die Hälfte des Tages verbringt ein Mensch im Modus des Autopiloten: aufstehen, anziehen, Zähne putzen, Kaffee kochen, frühstücken, zur Arbeit fahren, den Computer bedienen, Routineabläufe verrichten, einkaufen, Essen kochen, aufräumen, fernsehen – all diese Tätigkeiten laufen automatisch ab, ohne dass man groß darüber nachdenkt. Routine und Autopilot werden jedoch im Laufe des Lebens erst mühsam erlernt: Ein Kind weiß beispielsweise noch nicht, wie man sich anzieht. Es probiert aus, ahmt die Eltern nach, steckt den Kopf einige Male in einen Ärmel und begreift schließlich, wofür das große Loch oben im Pull-over da ist. Sobald es das Handlungsmuster »Pullover anziehen« erfolgreich erlernt hat, freut es sich und ist stolz, insbesondere wenn seine Eltern Beifall zollen und es belohnen.

Stolz und Belohnung bewirken die Ausschüttung von Glückshormonen im Belohnungszentrum des Stammhirns, unseres ältesten Gehirnareals. Durch Belohnung steigert sich die Freude zur Euphorie, und das wiederum fördert die Verankerung des erfolgreichen Handlungsmusters. Je öfter ein Mensch einen Handlungsablauf eingeübt hat, desto automatischer funktioniert dieser Ablauf, denn das Muster wird im Mittelhirn gespeichert, einem Gehirnareal, das für Gedächtnis und Gefühle verantwortlich ist. Unser Bewusstsein, also unsere rationale Erkenntnis und Steuerungsfähigkeit, ist in der Hirnrinde (Neokortex) verankert und entwicklungs geschichtlich damit sehr viel jünger als das Stamm- und Mittelhirn. Es arbeitet langsamer und umständlicher als jeder Automatismus. Daher ist es sinnvoll, kräftesparend und fehlerminimierend, dass im Laufe des Lebens zahlreiche Aktionen in Form von beständigen Gewohnheiten gespeichert werden. So weit, so gut – so lange es sich um eine zuverlässige, hilfreiche, funktionale Gewohnheit handelt.



Lernen Sie Ihren Autopiloten näher kennen, indem Sie eine Routinetätigkeit auswählen und diese rückblickend Schritt für Schritt beschreibend nachvollziehen. Ein Beispiel: Wie sind Sie letzten Montag zur Arbeit gekommen? Versuchen Sie sich an alle Details vom Aufstehen (mit welchem Fuß?) über das Frühstück (was lag wo auf dem Frühstückstisch?) und den Arbeitsweg (wen und was haben Sie unterwegs gesehen und gehört?) bis zur ersten Tagesaufgabe an Ihrem Arbeitsplatz (wen haben Sie zuerst begrüßt?) zu erinnern. Sie werden vermutlich feststellen, dass Sie zumeist nur ungefähre Erinnerungen haben und dass es schwer ist sie zu konkretisieren. So funktioniert der Autopilot – er versetzt Sie quasi in Trance.



Doch auch störende, dysfunktionale Gewohnheiten werden tief in stammesgeschichtlich älteren Hirnarealen aufbewahrt, weit weg von der bewussten Steuerung. Wenn Sie solche Gewohnheiten ablegen wollen, müssen Sie sie sozusagen »verlernen«, also die alten Muster löschen und neue Muster speichern. Das bedarf einer bewussten Entscheidung: Sie nehmen sich vor, den ausgetretenen, bequemen Weg zu verlassen und sich einen neuen, ungewohnten Trampelpfad zu bahnen.



Probieren Sie die Musteränderung mit einer Kleinigkeit aus: Verschränken Sie ohne nachzudenken Ihre Arme vor dem Körper und schauen Sie, welche Hand dabei in der gegenüberliegenden Ellenbeuge versteckt ist und welche mit den Fingern nach oben auf dem gegenüberliegenden Oberarm liegt. Sortieren Sie nun Ihre Arme um – also die bislang frei liegende Hand in die andere Ellenbeuge schieben und die bislang versteckte Hand auf den anderen Oberarm legen. Das fühlt sich vermutlich äußerst ungewohnt, wenn nicht sogar unangenehm an, denn Sie missachten Ihr bisheriges Bewegungsmuster.

Wenn Sie an den nächsten fünf Tagen mindestens zehnmal täglich Ihre Arme in der ungewohnten Weise verschränken, verankern Sie ein neues Muster in Ihrem Gehirn und werden feststellen, dass es Ihnen zunehmend leichter fällt.

Sie können grundsätzlich jedes unreflektierte Verhalten und jede Angewohnheit verändern – mal mit mehr, mal mit weniger Aufwand. Wichtig ist, dass Sie Ihr Verhalten ändern wollen, dass Sie sich also freiwillig dafür entscheiden und bereit sind, den manchmal durchaus mühsamen Weg des Neulernens auf sich zu nehmen. Wenn Sie ein neues Verhaltensmuster erlernt haben, können Sie stolz auf sich sein, denn Sie sind ein lernfähiger Mensch und kein Sklave Ihrer Angewohnheiten. Vielleicht retten Sie dadurch sogar Ihre Ehe: Wenn Sie künftig beispielsweise nicht mehr am frühen Morgen laut und schräg die »Marseillaise« pfeifen, lässt sich Ihre Frau doch nicht scheiden.

## Lustgewinn oder Langzeitplanung

Der innere Schweinehund mag langfristige Planung gar nicht gerne, sondern bevorzugt den sofortigen Lustgewinn. Denn er hat eine Standleitung zum Belohnungszentrum in Ihrem Stammhirn. Und das Belohnungszentrum wirkt im Hier und Jetzt: Ein gutes Gefühl – egal wodurch es bedingt ist – bewirkt die Ausschüttung von Glückshormonen, die wiederum das gute Gefühl verstärken. Davon kann man nie genug haben! Daher wird der Schweinehund versuchen, Sie bei jeder geplanten Gewohnheits- oder Verhaltensänderung vom Weg abzubringen.

Denn alles, was mit Planung und Durchhaltevermögen zu tun hat, sorgt nicht für rasche Hochgefühle – im Gegenteil, es ist zumeist eher mit zumindest anfänglichen Unlustgefühlen verbunden. Der Schweinehund verführt Sie dazu, sich mit etwas zu beschäftigen, das Ihnen prompten Lustgewinn verschaffen kann, beispielsweise Schokolade essen, ein Computerspiel spielen, sich auf dem Sofa räkeln oder fernsehen. Manchmal schaltet sich Ihr mahrender Persönlichkeitsanteil ein und hebt warnend den Zeigefinger: »Wenn du den halben Tag rumgammelst, hast du hinterher ein schlechtes Gewissen!« Dann wechselt der Schweinehund seine Strategie und empfiehlt Ihnen Tätigkeiten, die auch schon länger liegen geblieben, aber nicht so anstrengend sind wie Ihr ursprüngliches Vorhaben. Geeignet für solche Übersprunghandlungen sind beispielsweise Haushaltstätigkeiten oder einfache Büroarbeit. So können Sie Ihr schlechtes Gewissen sehr wirksam beschwichtigen: »Ich habe zwar nicht mit der Steuererklärung angefangen, aber immerhin sind jetzt die Fenster geputzt! Und dafür habe ich doch nun wirklich eine Belohnung verdient ...« Puh, endlich dürfen Sie gemeinsam mit dem Schweinehund aufs Sofa vor den Fernseher. Sie sehen: Viele Vermeidungsstrategien sind ausgeklügelt und unfehlbar. Als Aufschieber haben Sie vermutlich trotzdem am Ende des Tages ein schlechtes Gefühl und wissen, dass Sie sich etwas vorgemacht haben. Nur ein Abwinker kann es sich über längere Zeit gemütlich in seiner Ablehnungshaltung einrichten.



Der Schweinehund nutzt gelegentlich den Umweg über die Psychosomatik: Immer dann, wenn Sie etwas wirklich Unangenehmes tun müssten, bekommen Sie Kopf-, Zahn-, Bauch- oder Rückenschmerzen, Ihnen wird schwindelig oder übel. Solche Abwehrmechanismen sind unbewusst und können nur durch intensive Selbstreflexion, am besten mit professioneller Hilfe, erkannt und bearbeitet werden. Zuerst müssen natürlich körperliche Ursachen ausgeschlossen werden. Doch wenn sich ein Muster abzeichnet, lohnt es sich, Rat bei einem Psychiater oder Psychologen zu suchen.

Prüfen Sie, welche Übersprunghandlungen zu Ihren Favoriten gehören, mit denen Sie sich von Ihrem aufgeschobenen Projekt (siehe Anfang dieses Kapitels) ablenken, beispielsweise:

- ✓ Aufräumen
- ✓ Putzen
- ✓ Spülen
- ✓ Wäsche waschen

- ✓ Dinge sortieren
- ✓ Mails lesen
- ✓ Verlorenes suchen

Machen Sie sich klar, dass es nicht schlimm ist, solche Ausweichstrategien zu nutzen. Denn immerhin kriegen Sie ja etwas anderes geschafft, was vermutlich auch schon länger liegen geblieben ist. Versuchen Sie jedoch, die Selbstüberlistung zu stoppen: Die Ausweichstrategie war kein Ersatz für die ursprünglich geplante Aktivität! Sie sollten sich daher nicht allzu kräftig auf die Schulter klopfen, weil das Geschirr endlich gespült ist, sondern es bei einem kurzen Selbstlob belassen. Rufen Sie sich anschließend in Erinnerung, dass noch etwas anderes auf Sie wartet. Und nutzen Sie dann eine der Strategien, die ich Ihnen in den nächsten Kapiteln vorstellen werde, um Ihr Vorhaben realistisch zu planen. Zu einer erfolgreichen Planung gehören, kurz zusammengefasst, folgende Schritte:

- ✓ Prüfen Sie, was sich sofort (also innerhalb von maximal fünf Minuten) erledigen lässt, und erledigen Sie es.
- ✓ Zerlegen Sie alles, was länger dauern wird, in Einzelschritte.
- ✓ Setzen Sie sich Zwischenziele.
- ✓ Überlegen Sie sich Belohnungen für erreichte Zwischenziele und vor allem auch eine Belohnung für die Beendigung der Gesamtaufgabe.
- ✓ Suchen Sie sich Unterstützung.
- ✓ Setzen Sie sich feste Termine. Wenn es eine von außen vorgegebene Frist gibt, sollten Ihre eigenen Termine jeweils früher liegen, damit Sie Zeitpuffer für Unvorhergesehenes haben.
- ✓ Horchen Sie in sich hinein und erkennen Sie die Gefühle, die mit der Planung, mit der Terminierung, mit der Durchführung und mit der Belohnung verbunden sind. Stellen Sie sich diesen Gefühlen.
- ✓ Fangen Sie an, auch wenn Sie keine Lust dazu haben.

Vielleicht können Sie Ihr aufgeschobenes Vorhaben im Licht dieser Hinweise analysieren und einen Plan erstellen, wie, wann und mit wem Sie es schaffen könnten. Im Laufe dieses Buches bekommen Sie noch zahlreiche konkrete Tipps und Hinweise.

## Auch die Hürden würdigen

Ein weiterer Grund, weshalb Sie das zu Beginn dieses Kapitels notierte Vorhaben bislang noch nicht umgesetzt haben, könnte sein, dass Sie die Hürden auf Ihrem Weg zum Ziel noch nicht genügend betrachtet haben. Forschungen haben gezeigt, dass Menschen, die sich ausschließlich auf ein geplantes Ergebnis konzentrieren, ohne sich über mögliche Schwierigkeiten oder Hindernisse klar zu werden, seltener erfolgreich sind als Menschen, die sowohl das gewünschte Ergebnis als auch mögliche Hürden im Blick haben. Das liegt vermutlich daran, dass ein unerwartetes Problem so entmutigend wirken kann, dass die Energie vollständig verpufft und das Vorhaben erst einmal zu den Akten gelegt wird. Wenn Sie auf mögliche Widrigkeiten gefasst sind, dosieren Sie Ihre Energie umsichtiger und lassen sich nicht so leicht vom Weg abbringen. Überlegen Sie daher in Bezug auf Ihr aufgeschobenes Projekt, über das Sie im Laufe dieses Kapitels schon mehrfach nachgedacht haben:

- ✓ Welche Personen könnten sich Ihnen in den Weg stellen oder Sie von Ihrem Vorhaben abbringen wollen?
- ✓ Unter welchen Umständen könnte sich die Attraktivität Ihres Zieles verändern?
- ✓ Was könnte Sie von Ihrem Plan ablenken, Sie bei der Umsetzung stören oder Sie ganz entmutigen?
- ✓ Wie viel Zeit haben Sie eingeplant und wodurch könnte der Zeitplan ins Wanken geraten?
- ✓ Was könnten Sie tun, um diese Hindernisse auszuräumen?
- ✓ Wer könnte Ihnen helfen?
- ✓ Gibt es einen Plan B und vielleicht auch einen Plan C, wenn Plan A nicht klappt?

Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie noch weitere Informationen benötigen, um sich auf den Weg zum Ziel machen zu können. Oder Sie erkennen, dass Sie mehr Zeit brauchen werden als ursprünglich gedacht. Möglicherweise merken Sie, dass Sie Unterstützung brauchen oder erst etwas anderes erledigen sollten, bevor Sie ans Werk gehen. In Kapitel 2 erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Hürden und Störfaktoren einkalkulieren.



Eine besonders gefährliche Falle, in die chronische Aufschieber regelmäßig tappen, ist die Illusion des »richtigen Moments«: Sie sind fest davon überzeugt, dass irgendwann, ganz plötzlich und deutlich spürbar, die Zeit reif sein wird, ein Projekt zu beginnen oder eine Aufgabe zu erledigen. Auf diesen Moment warten sie – leider fast immer vergeblich. Denn es gibt immer etwas anderes zu tun, und sei es nur, eine Pause zu machen. Der richtige Moment kommt nie, vor allem nicht von alleine.

Um künftig Ihre Projekte und Vorhaben zeitgerecht zu verwirklichen, störende Gewohnheiten abzulegen und sich mit großer Energie denjenigen Dingen zu widmen, die Ihnen Freude machen und Erfolg garantieren, lade ich Sie ein, sich in den nächsten Kapiteln intensiv mit sich selbst zu beschäftigen:

- ✓ Warum schieben Sie Dinge auf?
- ✓ Welche Gefühle sind mit dem Aufschieben verbunden?
- ✓ Durch welche Tricks können Sie Ihren persönlichen Schweinehund überlisten, besänftigen oder zähmen?
- ✓ Welche Belohnungen wirken bei Ihnen besonders gut?
- ✓ Wie entwickelt sich Ihre Persönlichkeit weiter, wenn Sie mehr über sich wissen und weniger aufschieben?

Die Antworten auf diese Fragen werden Ihr Leben erhellen – und ich bin mir sicher, dass Sie Ihr Musterprojekt, auf das Sie sich zu Beginn dieses Kapitels konzentriert haben, bis zum Ende des Buches erledigt haben werden.

