

40 Tipps gegen Prokrastination - Aufschieberitis

<https://karrierebibel.de/prokrastination/#50-Tipps-gegen-Prokrastination>

Prokrastination, bzw. das Aufschieben von Aufgaben wird zu einem großen Problem, wenn das Verhalten chronisch wird. Damit es erst gar nicht so weit kommen kann, raten Expert*innen zu den unterschiedlichsten Wegen aus der Aufschieberitis. Wir haben für euch dazu recherchiert und **die 40 hilfreichsten Tipps gegen Prokrastination** zusammengetragen.

1. Beginne sofort!

Zum Beispiel jetzt! Die 72-Stunden-Regel etwa sagt: Wer sich etwas vornimmt, muss innerhalb von 72 Stunden den ersten Schritt machen, sonst sinkt die Chance, dass er die Aufgabe jemals beginnt, auf ein Prozent.

2. Lass dir genug Zeit.

Klingt widersprüchlich, ist es aber nicht! Du sollst nicht den Start einer Aufgabe verschieben, sondern genügend Zeit einplanen, die du für diese Aufgabe brauchst. Oft wird unterschätzt, wie lange etwas dauert. Gib dir selbst genug Zeit und es wird dir umso einfacher fallen, wirklich loszulegen.

3. Hinterfrage dich!

Warum schiebst du bestimmte Aufgaben auf? Prokrastination ist eine Gewohnheit, sie läuft automatisch ab. Ein Schritt in Richtung Besserung ist deshalb, sich sein Verhalten bewusst zu machen und die Gewohnheit zu durchbrechen. Dazu hilft auch, seine Verhaltensweisen über einen Zeitraum schriftlich zu notieren: Was machst du ungern? Warum? Was löst Stress aus? Was hättest du anders machen können?

4. Plane vor!

Wie gesagt: Prokrastination ist in erster Linie eine Gewohnheit. Überliste dich also und notiere schon am Abend, was du am nächsten Tag in welcher Reihenfolge tun wirst (*werden* – nicht *wollen*!). Und dann halte dich daran. Plane aber auch genügend Freizeit (zur Erholung und für Unvorhergesehenes) sowie Aufgaben, die dir Spaß machen, ein.

5. Sei sehr konkret.

Je genauer und konkreter du bei der Planung bist, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du von deinen Plänen abweichst. Nimm dir beispielsweise vor: Morgen um 8.30 Uhr werde ich für 30 Minuten für Deutsch lernen, bevor ich eine Pause mache. Eine solch genaue Planung motiviert anstatt abzuschrecken.

6. Achte auf deine Gedanken.

Gedanken haben enorme Macht. Wir reflektieren ständig unser Verhalten, analysieren uns, kritisieren uns, loben uns, schmieden Pläne. Dieser innere Dialog prägt unser Handeln und unsere Gefühle zu 95 Prozent!

Schon der Talmud warnt: „Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.“ Achte also auf deine Gedanken! Und denke positiv: Ich schaffe das!

7. **Mache dir nicht zu viel Druck.**

Sagst du dir selbst oft „Du musst“, „Du sollst“, „Mach jetzt, sonst...“? So wird das nichts. AufschieberInnen flüchten so erst recht. Ändere stattdessen den Mechanismus und mache dir bewusst, dass du eine Wahl hast.

8. **Verdeutliche dir die Konsequenzen.**

Das sorgt zwar zunächst für zusätzlichen Druck, kann aber heilsam sein. Mache dir klar, welche Folgen es haben kann, wenn du die Aufgaben immer nur mittelmäßig, zu spät oder gar nicht erledigst. Was werden deine Eltern/Lehrer/MitschülerInnen über dich denken?

9. **Setze Prioritäten.**

Entscheide, was wirklich wichtig und dringend ist und was noch Zeit hat.

10. **Zerlegen große Aufgaben in kleine.**

Es ist wie mit dem physikalischen Gesetz der Trägheit: Ist ein schwerer Körper erst in Bewegung, wird es leichter ihn in Fahrt zu halten. „Auch die längste Reise beginnt mit einem einzelnen Schritt“, lautet ein chinesisches Sprichwort. Also beginne mit kleinen Schritten.

11. **Bleibe organisiert.**

Aufgaben zu zerlegen, sich einen Überblick zu verschaffen – vielleicht sogar mithilfe von To-Do-Listen oder Mindmaps ist extrem hilfreich – man muss das dann aber auch im Blick haben!

12. **Höre auf, zu zweifeln.**

Jeder kennt die Phrase *Wenn ich doch nur ..., dann ...!* Solche Wenn-dann-Phrasen tauchen immer wieder auf. Meistens dann, wenn man mit sich und seiner Situation unzufrieden ist. Aber diese Zweifel sind heikel. Das Unheil beginnt mit der Überzeugung, vor einem stünde ein unüberwindbarer Berg. Dann sehen wir nur noch den Berg und nicht mehr den Gipfel, verharren oder kehren gar um. Fatal! Ein Gipfelsturm gelingt auch in Etappen. *Überlege dir also, wo du stehst und was als nächstes getan werden müsste. Dann geh los, Schritt für Schritt.*

13. **Streiche dich produktiv.**

Das klingt zwar merkwürdig, funktioniert aber tatsächlich. Es kann ein sehr zufriedenstellendes Gefühl sein, eine Aufgabe sichtbar abzuhaken, beispielsweise auf deiner To-Do Liste oder im Aufgabenplan. So hast du nicht nur das Gefühl etwas geschafft zu haben, sondern kannst es auch bildhaft machen und damit verstärken.

14. **Nimm dir nicht zu viel vor.**

Behalte lieber das große Ganze im Auge. Aus der Forschung weiß man, dass Menschen Aufgaben motivierter erledigen, wenn Sie die höheren Ziele dahinter erkennen.

15. Perfektionismus hält manchmal auf.

Er führt zu einem Tunnelblick, bei dem sich die Betroffenen auf zahllose Details konzentrieren, die für das große Ganze aber nur geringe Bedeutung haben. Dabei verrennen sie sich dann und kommen schließlich nicht mehr vom Fleck. Mängel dagegen können den Horizont erweitern. Denk daran: Ohne Fehler hätte Christoph Kolumbus nie Amerika entdeckt.

16. Belohne dich für Teilerfolge.

Um Prokrastination in den Griff zu bekommen, ist **Selbstdisziplin** nötig, manchmal auch Druck. Deshalb ist Belohnung am Ende wichtig, um sich bei Laune zu halten. Was alle Erfolgreichen letztlich eint: Sie halten die Lücke zwischen Absicht und Ausführung sehr klein. Und den Spaßfaktor groß.

17. Lobe dich selbst!

Fehlen positive Rückmeldungen, tendieren Menschen dazu, aufzugeben. Umgekehrt wirkt Wertschätzung enorm positiv, wie etwa Albert Bandura, Psychologie-Professor an der Stanford-Universität, nachwies: Gelobte sind motivierter, stecken sich höhere Ziele, fühlen sich diesen stärker verpflichtet, teilweise unterstellen sie sich sogar sogar bessere Fähigkeiten, was wiederum ihre Leistungskraft verbessert.

18. Beginne mit dem Unangenehmsten.

Packe den Stier bei den Hörnern: In der Regel wird es die unangenehmste Aufgabe sein, die du die ganze Zeit vor dich herschiebst. Warum nicht sofort morgens hinter sich bringen, wenn man noch frisch ist? Der Rest des Tages wird dir dann umso leichter von den Hand gehen.

19. Bemühe dich um Routinen.

Wer sich um einen geregelten Tagesablauf bemüht oder bestimmte Aufgaben immer wieder zur selben Zeit erledigt, sorgt zwar für Eintönigkeit und Langeweile, er verringert aber auch die Nischen, in denen er etwas aufschieben könnte.

20. Vermeide Unterbrechungen bzw. Ablenkungen

E-Mails kündigen sich im Posteingang an, mal klingelt das Handy. Das ist schädlich für die Produktivität. Wissenschaftler der Universität Kalifornien fanden heraus, dass ein Büromensch sich gerade elf Minuten einer Aufgabe widmen kann, bevor er unterbrochen wird. Was noch schlimmer ist: Nach der unfreiwilligen Pause dauert es teils bis zu 25 Minuten, bis man den Faden wieder aufgenommen hat. So wirst du nie fertig.

21. Mache nicht mehrere Dinge gleichzeitig.

Einige Studien beweisen, Menschen sind nicht produktiver, wenn sie mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen. Im Gegenteil: Oft hindert es sie, konzentriert auf ein Ziel hinzuarbeiten. Außerdem verursacht Multitasking Stress. Versuche lieber Schritt für Schritt vorzugehen.

22. Konzentrier dich auf das, was du gerade tust.

Unterbrechungsforscher (die gibt es wirklich) haben festgestellt, dass sich Menschen genauso oft selbst ablenken, wie sie unterbrochen werden. Zwing dich also dazu, dich auf die aktuelle Aufgabe zu konzentrieren, statt in Gedanken schon bei der nächsten zu sein.

23. Höre Musik.

Lieblingslieder können ein großartiger Motivator sein, wenn sie dichmunter machen und damit auch motivieren.

24. Ernähre dich richtig.

Du bist, was du isst? Die Ernährung wirkt sich durchaus auf unser Gehirn und unsere Leistungsfähigkeit aus. Wem nach dem Essen die Energie fehlt, um seine Aufgaben anzupacken, rutscht viel schneller in die Prokrastinationsfalle. Man spricht auch von Brainfood – damit ist eine besonders gehirngerechte Ernährung mit vielen pflanzlichen Ölen, Nüssen, Vollkornprodukte, ... gemeint.

25. Sei weniger online.

Das Internet ist ein unglaublicher Zeiträuber und zugleich eine verführerische Ablenkung. Blogs lesen, rumsurfen, E-Mails schreiben, zack, schon hast du drei Stunden vertan, die du auch produktiv hättest nutzen können. Limitiere also deine Online-Zeiten.

26. Räume auf.

Unordnung verleitet auch zu gedanklichem Schlendrian. Zumindest bei einigen Menschen. Darum: Miste dein Zimmer regelmäßig aus und hinterlasse deinen Schreibtisch jeden Abend ordentlich. Das erfordert nur Disziplin.

27. Schalte Zeitfresser aus.

Was raubt dir am Tag die meiste Zeit? Womit hältst du dich besonders gerne und lange auf? Muss das sein? Ist das sinnvoll und produktiv? Andernfalls: Setze dir bewusst Grenzen. Übrigens: Nicht nur in Zeitfragen!

28. Denke um.

Die richtige Frage ist nicht: „Wie werde ich damit bloß fertig?“, sondern „Wie fange ich damit an?“. Die größte Hürde beim Aufschieben ist, überhaupt erst loszulegen.

29. Überliste dich selbst.

Wenn du Donnerstag fertig sein musst, notiere dir den Mittwoch als Deadline. Aus der Hirnforschung weiß man: Je öfter du einen Gedanken denkst, desto stärker schleift er sich ein, und du akzeptierst ihn irgendwann als wahr. Irgendwann wirst du also denken: *Ich muss Mittwoch fertig werden!* Und dann passiert das Wunder: Du wirst am Mittwoch fertig – überpünktlich – und kannst einen ganzen Tag lang das Ergebnis verbessern.

30. Mache Pausen.

Immer nur Vollgas geben – das verträgt selbst der stärkste Motor nicht. Ab und an ausklinken, zur Ruhe kommen, aufstehen, strecken, ein paar Schritte an der frischen Luft gehen, Wasser

trinken, Kraft tanken macht motivierter. Nutze die Pausen aber wirklich sinnvoll und nicht zum Trödeln!

31. Mache deine Ziele bekannt.

Deine Entscheidung öffentlich zu machen, bewirkt zweierlei: Andere Menschen setzen Erwartungen in einen und man selbst ebenfalls. Es hilft, sich mental und emotional auf sein Ziel zu konzentrieren und alles daran zu setzen, um es zu erreichen. Seine Ziele anderen mitzuteilen, ist zwar kein Erfolgsgarant. Aber es ist ein gutes Indiz, wie sehr man sich seiner Sache verschrieben hat. Außerdem hilft es, die Ziele durch andere zu prüfen.

32. Dulde keine Entschuldigungen.

AufschieberInnen sind Meister der Ausrede – für sich, andere und die Umstände! Jedes Mal, wenn du wieder einen Grund (er)findest, warum du etwas jetzt nicht erledigen kannst, frage dich: Ist das wirklich wahr?

33. Bemühe dich um einen Mentor.

Man könnte auch sagen, um einen *Antreiber*, aber das klingt weniger freundlich. Ist aber der Job: Derjenige sollte dich immer wieder dazu ermuntern, deine Ziele weiter zu verfolgen.

34. Arbeite im Team.

Wenn du es alleine nicht schaffst, suche dir ein Team, das dich motiviert und unterstützt.

35. Behalte das große Ganze im Auge.

36. Bleibe fit.

Klingt banal, ist es aber nicht: Stress, Ängste, sogar Depressionen können eine ebenso häufige Ursache für Prokrastination sein. Und körperliche Aktivität ist ein wirksamer Schutzmechanismus, der Stress abbaut, Ärger minimiert und obendrein den Geist durchlüftet. Sport schafft wertvolle Oasen zum Nachdenken. 20 Minuten Sport am Tag reicht schon.

37. Halte Erfolge fest.

Aufschieberitis zu stoppen, ist wie eine Sucht zu bekämpfen: Du musst umlernen und dein Gehirn mit anderen Dingen belohnen. Erfolge aktivieren dein Belohnungssystem.

38. Fokussiere dich auf deine Stärken.

Viele Leute wenden enorme Energien auf, um ihre Schwächen zu bekämpfen, sie doktern an ihren Mängeln herum und betreiben doch nur Schadensbegrenzung. Dabei ist die Wahrscheinlichkeit, dass jemand erfolgreich ist, weil er seine Stärken stärkt, um 50 Prozent höher, als wenn er seine Schwächen repariert.

39. Einfach ist nicht immer besser.

Das widerspricht zwar jeder Motivation von AufschieberInnen. Es führt aber manchmal zur besseren Lösung, wenn du nicht immer den leichtesten Weg gehst und stattdessen etwas mehr (Zeit, Mühe) investierst. Und manchmal spart es sogar Zeit – wenn du hinterher weniger ausbessern musst.

40. Sei dankbar.

Dankbarkeit ist ein Schlüssel zum Erfolg. Sie verbessert sowohl die Beziehungen zu anderen Menschen, wie auch deren Einstellung und Motivation. Dankbarkeit verbannt negative Gedanken und reduziert Stress. Lerne also, dankbarer zu werden – etwa für die Dinge, die du schon erreicht hast, für Freunde, für deine Gesundheit.

Auswahl: Mag. Maria Angleitner