

E-Book inside

REIHE AKTIVE LEBENSGESTALTUNG • Aufschieben

Annette Bauer

Auf die lange Bank

Wenn Aufschieben zum Problem wird

Annette Bauer

Auf die lange Bank

Wenn Aufschieben zum Problem wird



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

ANNETTE BAUER

AUF DIE LANGE BANK

Wenn Aufschieben
zum Problem wird

Junfermann Verlag
Paderborn
2019



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2019
Coverfoto © carlosbezz – iStockphoto
Covergestaltung & Reihentwurf Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Wolfszeichnungen (Seite 108) Petra Sonnenberg-Greulich

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz Peter Marwitz, Kiel (etherial.de)

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.

ISBN 978-3-95571-913-5

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:
ISBN: 978-3-95571-911-1 (EPUB), 978-3-95571-912-8 (MOBI),
978-3-95571-781-0 (Print).

Für

Café Rotkehlchen

Café Wohnraum

Café Schmitz

Café Pause

Bistro Sonne

Cafe Kommödchen

Weil ihr durch eure Fürsorge mit Kaffee, Tee, Kaltgetränken, Suppe, Frühstück, Bananenbrot und dem besten veganen Kuchen Kölns Orte geschaffen habt, an denen ich nicht aufschiebe. ☺

Was du heute kannst besorgen,
das verschiebe nicht auf morgen.

Des Teufels liebstes Möbelstück: die lange Bank.

Morgen ist auch noch ein Tag.

Aller Anfang ist schwer.

Morgen, morgen, nur nicht heute, sagen alle faulen Leute.

Eat that frog first.

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Gut Ding will Weile haben.

Inhaltsverzeichnis

1.	Prokrastination oder Aufschieberitis?	11
1.1	Wie ich das Thema entdeckte	11
1.2	Nur „Aufschieberitis“ oder prokrastinierst du schon? Eine erste Annäherung	15
2.	Über das normale Maß hinausgehend: Prokrastination	17
2.1	Interview mit einem Prokrastinierer	17
2.2	Akademische Prokrastination	25
2.3	Pathologische Prokrastination – Begleiterscheinung von Krankheiten	31
3.	Die ganz alltägliche „Aufschieberitis“	35
3.1	Wie aus Unklarheiten Mythen entstehen und warum Aufschieberitis für mich ein Mythos ist	35
3.2	Gut Ding will Weile haben: positives Aufschieben	36
3.3	Einige Gründe und Hintergründe alltäglichen Aufschiebens	41
4.	Motivation und Widerstand	47
4.1	Die Psychologie der Motivation	47
4.2	Motivationsmodelle	49
4.3	Wenn wir in den Widerstand gehen	55
4.4	Dringend oder wichtig?	57
5.	Wenn Blockaden zum Aufschieben führen	59
5.1	Was sind Blockaden und wie wirken sie?	59
5.2	Warum und wie entstehen Blockaden?	60
6.	Wenn die Bank zu lang wird	71
6.1	Welche Erfahrungen eine Psychotherapeutin mit dem Thema Aufschieben macht	71
6.2	Welche Erfahrungen machen Angehörige?	72
6.3	Veränderung – wie sie gelingt	74
	Ihr Weg durch den Aufschiebe-Dschungel: Eine Illustration zur persönlichen Orientierung	76

7. Emotionen	79
7.1 Emotionen – Störenfriede aus der Tiefe?	79
7.2 Eigene Gefühle und Emotionen erkennen und verstehen	82
7.3 Emotionen und Aufschiebeverhalten	84
7.4 Blockaden lösen mit emotionsbezogenen Coachingmethoden	88
8. Tools und Tipps	97
8.1 Prioritäten finden und setzen	97
8.2 Kleine Tipps für Aufschieber nach „Akademiker-Manier“	100
8.3 Hilfsmittel: Apps, Programme & Co.	105
Nachwort	107
Literatur – Adressen – Sonstiges	109
Literatur	109
Internetseiten / Podcasts / Blogs / Videos / Filme	111
Prokrastinationsambulanzen	111
Dank	112
Stichwortregister	113