



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

Empfohlen
von



SAT.1

30 MINUTEN

Hans-Jürgen Kratz

Schluss mit Aufschieben

GABAL

Hans-Jürgen Kratz

30 Minuten

Schluss mit Aufschieben

© 2016 SAT.1 www.sat1.de Lizenz durch ProSiebenSat.1 Licensing GmbH, www.prosiebensat1licensing.com

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.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Eva Gößwein, Berlin
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2016 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-736-1

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Die Volkskrankheit Aufschieberitis	9
Negative Folgen des Aufschiebens im Berufsleben	10
Schieben Sie auf?	15
Der Blick in die Zukunft	19
2. Der Überlastungsaufschieber	23
Rezepte gegen Überbeanspruchung	24
Ein klares Ja zum Nein	27
3. Der Angstaufschieber	35
Positive Autosuggestion betreiben	36
Zeitnahe Entscheidungen treffen	39
4. Der Erregungsaufschieber	45
Das Risiko der Last-Minute-Erledigung	46
Besser ohne Zeitdruck	50
5. Der Verweigerungsaufschieber	53
Gründe für die Arbeitszurückhaltung	54
Die Verweigerungshaltung aufgeben	57
6. Der Verhinderungsaufschieber	63
Selbstorganisation und Zeitmanagement verbessern	64
Perfektionismus ablegen	79

Fast Reader	85
Der Autor	93
Weiterführende Literatur	94
Register	95

Vorwort

Waren Sie schon einmal am 24. Dezember in der Innenstadt unterwegs und haben beobachtet, wie die Geschäfte regelrecht überrannt werden? Gehörten Sie vielleicht sogar selbst zu den Leuten, die auf den letzten Drücker noch Weihnachtsgeschenke besorgen mussten? In solchen Situationen wird sehr deutlich, dass die Neigung zum Aufschieben flächendeckend verbreitet ist.

Während das vorweihnachtliche Aufschieben vor allem Stress und wenig originelle Last-Minute-Geschenke zur Folge hat, können die Konsequenzen des Aufschiebeverhaltens in anderen Bereichen weit gravierender sein. Werden Verträge oder Abonnements nicht rechtzeitig gekündigt, kann das teuer werden; wer seine Steuererklärung zu spät abgibt, riskiert Ärger mit dem Finanzamt, und wer wichtige Vorsorgeuntersuchungen aufschiebt oder gar besorgniserregende Symptome zu lange ignoriert, setzt seine Gesundheit aufs Spiel.

Bewusst wurden hier Beispiele aus dem täglichen Leben aufgegriffen. Vermutlich fühlen Sie sich als gelegentlicher oder gar chronischer Aufschieber von dem einen oder anderen Beispiel angesprochen – ein Grund mehr, die folgenden Ausführungen mit Interesse zu lesen. Diese beschäftigen sich vorrangig mit dem Problem des Aufschiebens im Berufsleben. Doch viele Empfehlungen lassen sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen und mit Erfolg anwenden.

Unterschiedliche Beweggründe können ein Aufschiebeverhalten auslösen. Demzufolge werden in diesem Ratgeber fünf „Aufschiebertypen“ unterschieden und dargestellt:

- der Überlastungsaufschieber,
- der Angstaufschieber,
- der Erregungsaufschieber,
- der Verweigerungsaufschieber und
- der Verhinderungsaufschieber.

Passend zu Ihrem Typ erhalten Sie praxisnahe Tipps, um das Aufschieben zu stoppen. Diese sollen die „Selbstheilungskräfte“ stärken und zur erfolgreichen Bekämpfung der „Volkskrankheit Aufschieberitis“ beitragen. Die den einzelnen Aufschiebertypen zugeordneten Vorschläge lassen sich häufig auch auf andere Typen übertragen. Wenn Sie zum Aufschieben neigen, sollten Sie daher alle Kapitel lesen, dabei die Strategien und Empfehlungen herausfiltern, die Ihnen sinnvoll und nachvollziehbar erscheinen, und sich sogleich an deren Umsetzung machen.

Viel Erfolg hierbei wünscht Ihnen
Hans-Jürgen Kratz



30 MINUTEN

**Welche Auswirkungen hat das
Aufschieben im Berufsleben?**

Seite 10

**Sind Sie vom Aufschieberitis-
Bazillus befallen?**

Seite 15

Was wollen Sie verändern?

Seite 19

1. Die Volkskrankheit Aufschieberitis

In jüngster Zeit hört man immer häufiger das Wort „Prokrastination“ (lat. pro = für, crastinus = der folgende Tag). Umgangssprachlich ist hier die Rede von der „Aufschieberitis“. Gemeint ist eine Erledigungsblockade, ein Aufschiebeverhalten, ein Handlungsaufschub. Es geht also um das Verhalten eines Menschen, der wichtige Tätigkeiten nicht erledigt, sondern auf die Zukunft verschiebt.

Dieses Aufschiebeverhalten ist ein weitverbreitetes Phänomen, das nicht nur auf die Neuzeit beschränkt ist, sondern so alt ist wie die Menschheit selbst. Seit jeher wird unüblich langen Erledigungszeiträumen, Leistungszurückhaltung oder Faulheit nur eine geringe Toleranz entgegengebracht. Dass dies bereits die Auffassung der alten Römer war, dokumentiert Cicero:

„Tarditas et procrastinatio odiosa est.“
(Langsamkeit und Aufschieben sind widerlich.)