

SIEGFRIED LACHMANN

# 22 Tipps gegen Aufschieberitis



GMEINER



SIEGFRIED LACHMANN

# 22 Tipps gegen Aufschieberitis



GMEINER





Siegfried Lachmann

# 22 Tipps gegen Aufschieberitis

# Der Autor

**Siegfried Lachmann**, Jahrgang 1962, aufgewachsen in Dortmund, lebt seit 1983 als Wahl-Badener in der Nähe von Offenburg. Er ist Experte für Kommunikation, Veränderung und Lebensmanagement. Seit über 30 Jahren ist er als Trainer und Seminarleiter im In- und Ausland tätig. Als Personal Coach begleitet er Menschen in Veränderungsprozessen. Darüber hinaus ist er Produzent und Sprecher von Hörbüchern. Er weiß aus eigener Erfahrung um die Aufschieberitis, ihre Folgen und ihre Bekämpfung. Mehr über Siegfried Lachmann erfahren Sie auf seiner Homepage: [www.siegfriedlachmann.de](http://www.siegfriedlachmann.de)



# Impressum

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.gmeiner-verlag.de](http://www.gmeiner-verlag.de)

© 2013 – Gmeiner-Verlag GmbH

Im Ehnried 5, 88605 Meßkirch

Telefon 0 75 75/20 95-0

[info@gmeiner-verlag.de](mailto:info@gmeiner-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2013

Als epub erhältlich seit 2015

*Illustrationen:* Thomas Alwin Müller

*Lektorat:* Anja Sandmann

*Layout E-Book:* Mirjam Hecht

ISBN 978-3-8392-4420-3

# Inhalt

[Der Autor](#)

[Impressum](#)

[Eine kleine Anmerkung zu diesem Buch](#)

[22 Tipps gegen Aufschieberitis](#)

[1. Muss denn Aufschieben Sünde sein?](#)

[2. Sind Sie ein Aufschiebertyp?](#)

[3. Willkommen im Club](#)

[4. Aufschieben und der Preis](#)

[5. Chronische Aufschieberitis](#)

[6. Die Frage nach dem Warum](#)

[7. Morgen, morgen, nur nicht heute ...](#)

[8. Verschaffen Sie sich einen Überblick](#)

[9. Step by step – das Wunder der kleinen Schritte](#)

[10. Management by Coaching](#)

[11. Dringend und wichtig](#)

[12. Ihr Zielfoto](#)

[13. Schieben Sie die Aufschieberitis auf](#)

[14. Lawinengefahr](#)

[15. Belohnen tut gut](#)

[16. Und immer wieder: Planen!](#)

[17. Mein Arbeitsumfeld](#)

[18. Nein](#)

[19. Entschließen Sie sich](#)

[20. Gesundes Aufschieben](#)

[21. Networking](#)

[22. Aus Erfolgen lernen](#)

Thomas Alwin Müller

Seminarleiter: Siegfried Lachmann

## **Eine kleine Anmerkung zu diesem Buch**

Verstehen Sie es als ein Arbeitsheft! Deshalb gibt es auch pro Tipp eine kleine Tabelle mit Einordnungsfragen. Es kommt nicht darauf an, wie viele Ja oder Nein Sie hier sammeln, sondern darauf, was die Fragen bei Ihnen auslösen! Wohin geht die Richtung und was davon können Sie als Anregung gebrauchen? Zeichnet sich vielleicht eine Tendenz ab, die für Sie mehr Klarheit in Ihrem Umgang mit der Aufschieberei mit sich bringt? Prima, dann nutzen Sie diese Erkenntnisse direkt für die weiteren Schritte!

Zu jedem Tipp gibt es außerdem eine Zusammenfassung in Form einer Checkliste, die Sie durch die einzelnen notwendigen Schritte führt. Haken Sie ab, was Sie erreicht haben. Haken Sie ab, was Sie Ihren Zielen näher bringt. Umkreisen Sie, was momentan nicht gelöst werden kann, aber noch gemacht werden muss! Arbeiten Sie nacheinander und Schritt für Schritt an der Umsetzung der einzelnen Checklisten – so werden Sie keinen wichtigen Punkt vergessen!

## 22 Tipps gegen Aufschieberitis

›Müde macht uns die Arbeit, die wir liegen lassen, nicht die, die wir tun.<

Mit diesem Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach möchte ich Sie herzlich zu dieser Lektüre begrüßen. Aufschieberitis ist in den letzten Jahren zu einem festen Begriff in unserem Vokabular geworden. Hört man dieses Wort, weiß man, worum es geht. Es geht um das Aufschieben von Aufgaben und Projekten, meistens unangenehme Dinge. Aufschieberitis ist wie ein Virus, der bekämpft werden muss. Bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger. Im Grunde genommen geht es darum, sich bewusst zu machen, wie man in diesem Moment seine Zeit am besten verbringt. Mit den folgenden 22 Tipps möchte ich Sie unterstützen, vom Schieber zum Macher zu werden.

Dass Ihnen dies gelingt, wünscht Ihnen  
Ihr Siegfried Lachmann

# 1. Muss denn Aufschieben Sünde sein?

## Heute schon aufgeschoben?

Seien Sie ehrlich. Hatten Sie heute schon wieder eine Aufgabe, welche in Ihrem Kalender stand, und die auf morgen verschoben wurde? Hat sich dafür eine wichtige oder dringende Aufgabe erledigt? Oder haben Sie gar nichts getan?

Ab und an Arbeiten aufschieben ist okay. Problematisch wird es beim Dauerzustand!

Ich habe solche Tage, an denen mich die To-dos in meinem Kalender nicht berühren. Ich schaue dann nicht einmal in mein Tempus-Zeitplansystem, sondern erst am nächsten Tag. Dann aber müssen diese verschobenen To-dos neu terminiert und priorisiert werden. Mal aufschieben, ist ja okay, doch darf es kein Dauerzustand werden, ansonsten stimmt an meinem System, an meiner Organisation etwas nicht. Und dann wird Aufschieben zu einer ernststen Angelegenheit.

## Zeit bewusst planen.

Allein der Berg von Arbeit, der sich durch permanentes Aufschieben ergibt, blockiert die Tatkraft für die nächsten Tage. Gegen das schlechte Gewissen helfen zwei Dinge:

Entweder bewusst Entspannungszeit buchen oder an solchen Tagen bewusst andere Projekte angehen.

## Organisation hinterfragen.

Dann gilt es, mein Leben zu hinterfragen: Stelle ich zu hohe Ansprüche? Kann ich nicht delegieren? Nehme ich mir zu viel auf einmal vor? Sind die Zeitvorgaben unrealistisch?

## Aufschieben kann schlimm werden!

Wenn Aufschieben laufend passiert, dann ist langsam Schluss mit lustig. Denn dann verliert sich das Vertrauen in meine Person und meine Fähigkeiten. Nicht nur bei anderen Personen, auch bei mir selbst. Und das ist alles andere als schön! Denn ohne Selbstwertgefühl wird es immer schwerer, die Aufgaben zu bewältigen. Es beginnt der negative Kreislauf, der aus einem ab und an mal Aufschieben die echte Aufschieberitis macht.

## Chronisches Aufschieben birgt Risiken.

Die echte Aufschieberitis führt zu Problemen, Krisen, finanziellen und persönlichen Verlusten. Kollegen und Freunde verlieren neben dem Vertrauen auch die Lust an der Zusammenarbeit, der Kontakt schwindet. Das macht einsam und traurig noch dazu.