

DANIEL HOCH

33

REZEPTE

gegen

Aufschieberitis®

TEIL 3

Daniel Hoch

33 REZEPTE
gegen AUFSCHIEBERITIS®

TEIL 3

© 2020 Daniel Hoch

Umschlaggestaltung: honigbart®, Jürgen Schulz

Lektorat/Korrektorat: Lisa Billing

Verlag: Erfolgshoch Verlag (Inh. Daniel Hoch), Karl-Liebknecht-Straße 66, 04275
Leipzig

Druck: tredition GmbH, Hamburg

ISBN Paperback: 978-3-948767-17-4

ISBN E-Book: 978-3-948767-18-1

ISBN Hörbuch: 978-3-948767-50-1

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig.
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

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.

Inhalt

1 Einleitung

REZEPT Nr. 1 *Benjamin Franklins 13-Schritte-Plan*

2 Denken und Überzeugungen

REZEPT Nr. 2 *Übernimm Verantwortung!*

REZEPT Nr. 3 *Die Input+F-Regel*

REZEPT Nr. 4 *Sei dankbar!*

REZEPT Nr. 5 *Am Anfang ans Ende denken*

REZEPT Nr. 6 *Fokussiere Deine Stärken!*

REZEPT Nr. 7 *Stärken- und Schwächenanalyse*

REZEPT Nr. 8 *100 Punkte*

REZEPT Nr. 9 *Kritik ein- und austeilern*

REZEPT Nr. 10 *Eigenlob stinkt nicht!*

REZEPT Nr. 11 *Erfolge feiern*

REZEPT Nr. 12 *Mutterinstinkte*

REZEPT Nr. 13 *Lebe im Moment*

3 Entspannungstechniken

4 Methoden und Gesetze

REZEPT Nr. 14 *Tea. A Hug in a Cup.*

REZEPT Nr. 15 *Zeiten in Liebe der Konsumwelt*

REZEPT Nr. 16 *Grabrede*

REZEPT Nr. 17 *Alternativensuche*

REZEPT Nr. 18 *Projektwoche*

REZEPT Nr. 19 *Die ABC-Analyse*

REZEPT Nr. 20 *Projekte richtig planen*

REZEPT Nr. 21 *Termin mit mir*

REZEPT Nr. 22 *Die ,1+2=3 '-Regel*

REZEPT Nr. X *Der Seinfeld-Kalender*

REZEPT Nr. 24 *Der Dominoeffekt*

REZEPT Nr. 25 *Motivationsarmband*

REZEPT Nr. 26 *Der 15-Minuten-Trick*

5 Fasten + Schweigen + Offline – ein Selbstversuch

6 Listen

REZEPT Nr. 27 *Tu-Du-Liste*

REZEPT Nr. 28 *Ideenliste*

REZEPT Nr. 29 *,Who-am-I'-Liste*

7 Warum Aufschieben auch gut ist!

8 Apps & Tools

REZEPT Nr. 30 *Forest, stay focused – be present*

REZEPT Nr. 31 *Seven Weeks*

REZEPT Nr. 32 *Klarheit Journal*

REZEPT Nr. 33 *Das Sorgenfresser-Kuscheltier*

9 Fazit

Über den Autor

1 Einleitung

Hallo meine lieben Leser und Leserinnen!

Das finale 33-Rezepte-Buch gegen „Aufschieberitis“ ist endlich da! Es geht weiter mit vielen spannenden Tipps und Tricks, wie Du Deine Aufschieberitis in den Griff bekommst. Ganz genau genommen sind es 33 an der Zahl und somit haben wir insgesamt 99 super Rezepte in der Taschenbuch-Trilogie festgehalten. Schulterklopper dafür ☺! Jetzt gibt es wirklich keine Ausreden mehr, bei so einer großen Anzahl von Rezepten ist wirklich für jeden was dabei. Und diese Zahl wird auch benötigt! Ein Standardrezept gibt's leider nicht, die Aufschieberitis ist eine chronische und knifflige Krankheit. Das weiß wohl jeder, denn wirklich alle Menschen sind von ihr betroffen. Manche mehr, manche weniger, doch ich garantiere: Jeder schiebt auf.

Das ist menschlich und in gewissen Maßen auch nicht katastrophal. Wie Du auch im Kapitel 7 *Warum Aufschieben auch gut ist* siehst! Das Maß zu finden ist wiederum gar nicht so einfach und dabei helfe ich Dir mit diesem Büchlein! Wie gesagt, die Standard Pille ist noch nicht auf dem Markt. Das heißt, jeder geht individuell mit seiner Aufschieberitis um, denn nicht alle Menschen ticken gleich. Deswegen erwarten Dich in diesem Büchlein viele verschiedenartige Rezepte. Du findest durch den ultimativen Selbstversuch heraus, welche Deine passenden sind. Ich gebe Dir die Anleitung und den Ansporn. Du selbst bist die Energiequelle! Bleib dabei immer realistisch! Was bedeutet es, realistisch zu sein? Das hängt ganz von Dir ab! Jeder Mensch hat eine andere Vorstellung davon, was es heißt, realistisch zu sein. Wichtig ist, sich von der allgemeinen Vorstellung zu lösen, dass realistische Menschen auch pessimistische Menschen seien. Das

ist Bullshit! Ich würde mich als realistischen Optimisten bezeichnen und ich glaube, dass diese Eigenschaft sehr hilfreich in allen Lebensbereichen ist. Und dazu ist sie auch noch trainierbar! Als Pessimist wirst Du schneller aufgeben und an Problemen verzweifeln. Als Optimist suchst Du immer nach neuen *umsetzbaren* Lösungen! Soll heißen: Nicht Probleme suchen, sondern Lösungen finden! Der Realist in Dir analysiert sein Ziel und die Umstände Deiner Situation, die mögliche Vorgehensweise für Dein Handeln und denkbare Risikofaktoren. Kurz gesagt, die harten Fakten. Der Optimist in Dir hilft motiviert und positiv in die Zukunft und auf das Ziel zu schauen. Um ein realistischer Optimist zu sein, achtest Du also auf zwei spezielle Eigenschaften: Durchanalysieren und positiv denken.

Und das ist eben auch das Besondere am realistisch und optimistisch sein; Du kannst es lernen! Es ist eine Denkart und Einstellungssache! Es ist eine Entscheidung. Deine Entscheidung.

Die Alles-oder-Nichts-Haltung ist destruktiv und unnötig. Dahinter steckt die Angst, nicht mehr akzeptiert zu werden, wenn etwas nicht vollkommen ist. Auch 80 Prozent sind oft gut genug. Was kann denn im schlimmsten Fall passieren, wenn Du Dein Ideal nicht erreichst? Na und?! Es gibt immer neue Versuche zu machen! Und es gibt noch einen Bonus als realistischer Optimist: Als „normaler“ Optimist kommt es häufiger zu Fehleinschätzungen und dadurch zu Rückschlägen. Hast Du als realistischer Optimist gut geplant, kommt es zu vielen Erfolgserlebnissen und Erfolg führt zur Ausschüttung des Glückshormons Dopamin. Dopamin ist insbesondere verantwortlich für unsere Motivation und unser Durchhaltevermögen.

Zum Aufbau des Buches, es gleicht seinen zwei Vorgängern, zuerst geht es um das „richtige“ Denken und die „richtigen“ Einstellungen, denn als allererstes stellt sich der Kopf auf Veränderungen ein! Danach geht's weiter mit konkreten Methoden und Gesetzen. Die gilt es einfach auszuprobieren und anzuwenden. Zwei weitere Kapitel befassen sich mit Listen und auch mit Apps und Tools, die sehr hilfreich sind! Ich kitzle mit diesen 33

Rezepten alles aus Dir raus. Fang jetzt ernsthaft an und ändere Dein Leben so, wie Du es haben willst. Ja und genau das ist oft die schwerste Frage: Was will ich eigentlich? Bin ich zufrieden und wenn nein, warum eigentlich nicht? Auch auf diese Fragen gibt es keine Pauschalantworten, ich möchte erneut betonen, dass jeder verschiedene Ziele und Wünsche hat. Folgender Test hilft Dir, erste Gedanken zu den eben genannten Fragen zu formulieren.

Es gibt Fragen, bei denen es hilfreich ist, sie zu Beginn zu stellen. Einfach, damit Du ins Thema reinkommst und Dir der Einstieg leichter fällt. Vielleicht kennst Du sie noch aus Band 1 und 2. Falls ja, beantworte sie trotzdem und vergleiche sie mit Deinen alten Antworten! Die Fragen helfen Dir, die Eigenschaften Deiner individuellen Aufschieberitis auszumachen. Nimm Dir für jede Frage einen Moment Zeit und schreibe die Antwort in Stichpunkten auf.

Schiebst Du (täglich) auf?

☐ JA

☐ NEIN

Welche Dinge schiebst Du auf?

Welche positiven Folgen hatte das Aufschieben schon für Dich?

Welche negativen Folgen hatte das Aufschieben schon für Dich?

Behalte diese Gedanken im Hinterkopf und überlege beim Weiterlesen, welche Rezepte Dir spezifisch weiterhelfen. Das A und O ist, alles, soweit es geht, zu definieren und zu konkretisieren. Was für Dich Erfolg und Glück bedeutet, entscheidest Du! Das ist nicht allgemein festgelegt und das lässt Du Dir von niemandem vorschreiben. Das heißt zum Beispiel, dass nicht jeder ein Top Manager sein will oder jede Frau mit spätestens dreißig Jahren Kinder bekommt. Was zählt, ist Dein Ziel! Was dabei allerdings wichtig ist: Gib Dich nicht mit weniger zufrieden. Das Paradebeispiel für eine *Erfolgsgeschichte aus eigener Kraft* ist die Geschichte von Benjamin Franklin. Er arbeitete hart und brillierte in verschiedensten Bereichen, ob als Erfinder, Drucktechniker oder Politiker, er stand zu hundert Prozent hinter dem, was er machte. Das lag hauptsächlich am beharrlichen Festhalten an seinen Lebensprinzipien.

Das hört sich natürlich super an, doch wie funktioniert das? Es ist einfach gesagt: „Ab sofort zielstrebig und konsequent an den eigenen Prinzipien festhalten“. Kein Problem! Naja, sind wir mal realistisch, das wird wohl nicht von heute auf morgen klappen. Muss es auch nicht, denn ich stelle Dir jetzt das erste Rezept, den *13-Wochen-Plan nach Benjamin Franklin* vor! Es geht los, Augen auf und Konzentration an!

REZEPT Nr. 1

Benjamin Franklins 13-Schritte-Plan

Benjamin Franklin wusste, wie wichtig der Charakter eines Menschen ist und auch, dass er nicht unveränderlich ist. Für die jetzt schon Verwirrten: ‚Nicht unveränderlich‘ heißt, er ist veränderbar. Bestimmte Eigenschaften oder Charaktermerkmale sind trainierbar, insbesondere reden wir an dieser Stelle von Tugenden. Eine Tugend ist eine wertvolle Eigenschaft eines Menschen und auch, wenn Dir die folgenden 13 Tugenden vielleicht persönlich gar nicht so erstrebenswert erscheinen, fordere ich Dich dazu auf, den 13-Schritte-Plan wie beschrieben, auszuführen.

Das Rezept Nr. 1 ist nicht individuell wählbar und Pflicht für alle!

Es geht nämlich nicht einfach nur um stumpfe Disziplinierung, sondern um wertvolle Willensbildung. Dieser Plan hilft Dir außerdem, Dich mit Dir selbst zu befassen und Deine Stärken und Schwächen kennenzulernen. Ok, ok, es geht schon los! Was sind die 13 Schritte von Franklin?

Kurz und knapp: 13 Tugenden = 13 Wochen

Benjamin Franklin wählte 13 Tugenden und fokussierte sich 13 Wochen auf je eine von ihnen. Hört sich simpel an, die Durchführung verlangt etwas Biss. Das schaffst Du! Und Du fängst sofort an, Du brauchst nichts weiter zu tun, als weiterzulesen.

Es geht um folgende erstrebenswerte Eigenschaften (in halbwegs modern ausgelegter Form):

1. Mäßigung

2. *Schweigen*
3. *Ordnung*
4. *Entschlossenheit*
5. *Sparsamkeit*
6. *Fleiß*
7. *Ehrlichkeit*
8. *Gerechtigkeit*
9. *Verhältnismäßigkeit*
10. *Sauberkeit*
11. *Ruhe*
12. *Keuschheit*
13. *Demut*

Natürlich kannst Du auch eine Tugend dieser Aufzählung mit einer Tugend Deiner Wahl tauschen. Doch für den ersten Durchlauf würde ich Dir diese vorgefertigte Version empfehlen.

Wie geht's: In jeder Woche bereitest Du Dir ein Blatt Papier mit sieben Spalten für sieben Tage vor und schreibst vorm Schlafengehen auf, in wie weit Du die Tugend im Laufe des Tages für Dich gestärkt hast.

Hier noch ein paar Vorschläge, auf welche Besonderheiten Du in den verschiedenen Wochen achtest, damit Du konkrete Vorstellungen von den Tugenden bekommst.

1. Mäßigung

Ich empfehle Dir, die Tugend Mäßigung insbesondere auf Dein Ess- und Trinkverhalten anzuwenden. Das heißt, immer nur einen Teller, keinen Nachschlag und Süßigkeiten/Alkohol fasten. Auch mal einen ganzen Tag in der Woche oder ein ganzes Wochenende im Monat fasten. Abgeschwächte Variante: nimm zumindest nur Säfte und Suppen zu Dir. Das ganze habe ich schon mal 7 Tage durchgezogen, dazu mehr in meinem Erfahrungsbericht in Kapitel 5.

2. Schweigen

In dieser Woche konzentrierst Du Dich insbesondere auf Deine Gedanken, versuch so wenig wie möglich zu reden, also rede wirklich nur, wenn es notwendig ist. Beteilige Dich nicht an irgendwelchem Gelaber und Geläster von anderen. Auch hier liest Du mehr in Kapitel 5 über meine persönliche Erfahrung, sieben Tage komplett zu schweigen.

3. Ordnung

Eine Woche lang kein Chaos! Achte penibel auf Ordnung in Deinem Umfeld. Alles hat seinen festen Platz in dieser Woche. Falls Dein Zuhause katastrophal aussieht, ist die erste Aufgabe der Woche, hier Ordnung zu schaffen. Das machst Du, indem Du Dich in dieser einen Woche von genau 100 Gegenständen trennst. Glaub mir, das klingt nach mehr, als es ist, es liegen nämlich bei jedem Menschen genügend unnötige Sachen rum.

4. Entschlossenheit

Mach Dich in den nächsten sieben Tagen frei von Selbstzweifel! Alles, was Du angehst, gehst Du mit entschlossener Miene an. Nutze diese Woche für Aufgaben, die Du schon lange im Kopf hast und einfach nicht hinter dich bringst. Jetzt ist die Zeit dafür!

5. Sparsamkeit

Dein Ziel ist es, so wenig Geld wie möglich in dieser Woche auszugeben. Außerdem gibst du Geld nur für Dinge aus, die notwendig sind. Schau mal, wo Du sparst und schreibe Dir auf, wofür Du immer noch Geld ausgibst. Dann siehst Du auch mal, was Dir wirklich wichtig ist. Sammle außerdem in dieser Woche Dein Hartgeld am Ende des Tages in einem Kästchen. Es ist nämlich so, dass die Hemmschwelle, einen Schein anzubrechen, viel größer ist, als Dein Kleingeld auszugeben.

6. Fleiß