

Schluss mit der „Verschieberei“

Schieben Sie große, zeitintensive oder für Sie unangenehme Aufgaben vor sich her, da Sie ja momentan überhaupt keine Ruhe für diese Sachen finden? Fehlt es Ihnen an Konsequenz, solche Aufgaben zu Ende zu führen?

Dann leiden Sie wahrscheinlich an „Verschieberei“. Was können Sie dagegen tun?

- **An die Konsequenzen denken**
Fragen Sie sich immer, was passiert, wenn Sie es nicht tun. Sie tragen in Gedanken die verschobene Tätigkeit immer mit sich herum. Das erzeugt neuerlichen Druck.
- **Erstellen Sie eine Verschieberei-Abschluss-Liste**
Alles beginnt mit dem Notieren aller Aktivitäten oder Aufgaben, die Sie aufgeschoben haben und die Ihnen „im Magen liegen“. Vergeben Sie zu jeder Aktivität einen Erledigungstermin und eine Priorität (A für wichtig, B für weniger wichtig und C für unwichtig). Gehen Sie gleich die C-Prioritäten durch. Streichen Sie so viele wie möglich.
- **Mit einfachen Aufgaben anfangen**
Das erhöht die Erfolgswahrscheinlichkeit und spornt Sie für Größeres an.
- **Erledigen Sie zumindest eine aufgeschobene Tätigkeit pro Tag**
Teilen Sie diese Tätigkeit in kleine Schritte ein. Dann können Sie sich über Teilerfolge freuen.
- **Setzen Sie sich Termine**
Bleiben Sie aber realistisch, da Sie ansonsten enttäuscht sind, wenn die Erledigung nicht zu schaffen ist.
- **Lassen Sie sich helfen**
Vielleicht müssen Sie nicht alles selbst tun. Stellen Sie sich immer folgende zwei Fragen: **Muss** ich es tun? Muss **ich** es tun?
- **Nicht ablenken lassen**
Wenn Sie tatkräftig an eine aufgeschobene Aufgabe herangehen, dann lassen Sie sich dabei nicht stören. Es besteht sonst die Gefahr, dass Sie sich erfreut anderen Dingen zuwenden – und dann wieder verschieben.
- **Seien Sie nicht zu perfekt**
Nicht immer muss das Ergebnis einen hohen Grad der Perfektion zeigen. Seien Sie nicht perfekt, sondern souverän.
- **Belohnen Sie sich**
Für den erfolgreichen Abschluss einer Aufgabe setzen Sie für sich eine Belohnung aus. Freuen Sie sich im Vorfeld darauf, das erhöht die Motivation.
- **Fangen Sie so früh wie möglich an**
Nicht nur, dass Sie gleich morgens eine unerledigte Aufgabe in Angriff nehmen, versprechen Sie sich, dass Sie in Zukunft nichts mehr „auf die lange Bank“ schieben werden.
- **Und eine letzter Tipp: Verschieben Sie Ihre Verschieberei**

Auch Sie haben schon einmal eine aufgeschobene Tätigkeit erfolgreich zu Ende gebracht. Und haben sich riesig über sich selbst gefreut. Spüren Sie dieses Gefühl, das Sie damals hatten? Daher fangen Sie jetzt gleich an. Wenn nicht Sie, wer sonst? Wenn nicht jetzt, wann dann?