

<http://www.faz.net/-gym-77b4t>

HERAUSGEGEBEN VON WERNER D'INKA, BERTHOLD KOHLER, GÜNTHER NONNENMACHER, FRANK SCHIRRMACHER, HOLGER STELTZNER

Frankfurter Allgemeine Beruf & Chance

Aktuell Beruf & Chance Arbeitswelt

Aufschieberitis

Was du heute kannst besorgen

07.03.2013 · Dass Menschen Arbeit aufschieben, ist völlig normal - und sorgt auch für wichtige Pausen im Alltag. Zum Problem wird es dann, wenn der Verzögerer darunter leidet.

Von DOLORES KUMMER

Artikel

Der eine drückt sich vor einem heiklen Gespräch, der andere schiebt Papierberge vor sich her, ohne dass sie je kleiner werden. Der Nächste nimmt sogar seine Aktenordner mit nach Hause, verärgert seine Familie, nur um festzustellen, das es dort auch nicht besser geht. Beliebt ist auch das Warten auf den richtigen Zeitpunkt. Alles soll perfekt sein, und dann wird es doch wieder nur Mittelmaß, weil man Sachen aufschiebt und dann auf den letzten Drücker erledigt. Manche verzweifeln am Aufschieben, andere schieben ständig auf ganz ohne schlechtes Gewissen und sehen darin sogar noch einen Vorteil. Wieder andere sagen: Aufschieben? Das machen immer nur die anderen.



© CYPRIAN KOSCIELNIAK

„Für jeden ist das Aufschieben anders“, sagt Johannes Storch, Selbstmanagementtrainer in Konstanz. Grundsätzlich sieht er kein Problem darin, die Dinge nicht immer sofort anzugehen. „Schwierig wird es erst, wenn die Leute unter ihrem Aufschieben leiden.“ Er unterteilt die Aufschieber in vier Typen: der tägliche, ganz normale Aufschieber, der hartnäckige und leidende Aufschieber, der problematische Aufschieber und der Totalblockierer.

„Voll im Hamsterrad“

„Ich schiebe nie etwas auf“, sagt Cornelius Krause, „das ist ja mein Problem.“ Der tatkräftige Jungunternehmer hat vor kurzem eine Apotheke mit acht Angestellten übernommen. Nun arbeitet er täglich zwölf bis vierzehn Stunden. „Voll im Hamsterrad“, sagt er leicht resigniert. Schon gibt es erste Anzeichen von Erschöpfung, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen. „Auch das ist ein Aufschieber“, findet Coach Storch, „was der meines Erachtens aufschiebt, ist, gut für sich zu sorgen, das Sorgen um die eigene Gesundheit.“ Es sei nicht selten, dass notwendige Entscheidungen hinausgezögert werden, wenn es um das Thema „Verantwortung delegieren“ geht.

Viele Beschäftigte klagen über zunehmende Arbeitsbelastung. Sie spüren einen ständigen Zwang zur Kommunikation und kommen kaum noch richtig zur Ruhe. Dabei sind sich Psychologen und Hirnforscher schon lange einig: Momente des Nichtstuns sind notwendig für die Regeneration. Kleine Auszeiten stärken das Gedächtnis, fördern

Kreativität und sogar die Höchstleistung. Auch das unbewusste, kleine Aufschieben von Arbeiten, die nicht sofort erledigt werden müssen, kann da Erholung bieten.

Schnelles Handeln birgt Fehlerquellen

Mit Leuten, die alles sofort und gleich machen wollen, hat auch Bauleiter Carlo Jost reichlich Erfahrung. „Auf dem Bau hast du viele, die gleich anpacken, ohne groß zu überlegen. Aber das schnelle Handeln birgt manchmal enorme Fehlerquellen.“ Er hat schon oft die Energien bremsen müssen. Nicht selten war es dann gut, eine Entscheidung hinauszuzögern, alles noch mal aufzuschieben. „Erst mal eine Nacht drüber schlafen“, hat er dann zu seinen Mitarbeitern gesagt. Manchen habe das gar nicht geschmeckt, sie haben ungeduldig getrampelt. Aber am nächsten Tag habe vieles schon ganz anders ausgesehen, sagt Jost.

„In der Ruhe liegt die Kraft“, sagt auch Gerhard Kagel. Er ist Antiquar, und die Bücher in seinem Laden stapeln sich wüst durcheinander. Ja, Ordnung machen müsste er, irgendwann mal wieder einiges sortieren, räumt er ein. Doch dann schiebt er das unliebsame Tun doch wieder auf, setzt sich lieber auf den einzig freien Stuhl und stöbert in einem Buch. „Ordnung hat für mich definitiv nicht den gleichen Stellenwert wie für manch andere Leute“, sagt Kagel, schaut aber schuld bewusst drein. Das Problem bei der Sache: Er hat einen Teilhaber, der am Wochenende im Laden steht und dann immer kräftig räumen muss, weil Ordnung ihm viel mehr bedeutet. In diesem Fall ist Aufschieben also mit der Hoffnung verbunden: Ein anderer wird das schon für mich machen.

Weitere Artikel

Hausarbeiten: Rezepte gegen die Aufschieberitis

Studentische Aufschieberitis: Auf den letzten Drücker

„Da ist der Zoff programmiert“, sagt Trainer Johannes Storch, doch gegen seinen Willen könne man keinen motivieren. Managen könne man nur sich selbst und keinen anderen. Seinen Rat suchen deshalb auch nur Leute, die ihr eigenes Problem mit dem Aufschieben in den Griff kriegen wollen. Patentrezepte gebe es aber nicht und mit ein paar Tipps sei es auch nicht getan. Es gehe darum, eine Verbindung des Verstandes mit dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis herzustellen. „Ohne das Unbewusste, das emotionale Erfahrungsgedächtnis positiv zu programmieren, bekommen Sie Veränderungen nicht hin“, sagt Storch. Das gehe nicht von heute auf morgen.

Das Grundprinzip ist einfach: Das menschliche Erfahrungsgedächtnis ist ständig damit beschäftigt, gute und schlechte Signale zu verarbeiten. War etwas positiv, wie zum Beispiel eine Massage, ein Stück Schokolade oder ein erfolgreicher Marathonlauf, reagiert das Gehirn auch das nächste Mal positiv. „Es kommt der Go-Befehl“, erklärt der Trainer, „bei negativen Erlebnissen heißt es dann: stop! Das will ich nicht noch mal haben!“ Dieses emotionale Erfahrungsgedächtnis soll schon ab der fünften Woche im Mutterleib funktionieren.

Positive Erinnerungen zur Motivation nutzen

Positive Erlebnisse, Erinnerungen und Dinge, die damit in Zusammenhang stehen, sollen genutzt werden, um sich besser zu motivieren. Dabei reichten lapidare Tipps wie etwa „Räumen Sie jeden Freitag Ihren Schreibtisch auf“ nicht aus. „Vorher ist eine genaue Analyse notwendig“, sagt Johannes Storch. Welches Verhalten soll verändert werden? Ist es die Abschlussarbeit an der Universität, von der man sich ständig ablenken lässt? Will man lernen, jede Mail sofort zu beantworten, oder jeden Tag

konsequent eine Stunde Mittagspause machen?

„Menschen unterscheiden sich in ihren Vorlieben, wie sie am liebsten, am besten und am häufigsten arbeiten und lernen“, sagt Storch. Es gebe die „Handler“, das sind Menschen, die Aufgaben schnell und zügig anpacken. Die „Entwickler“ lassen durch ihre Visionen und Ideen immer neue Dinge entstehen. Dann sind da die „Planer“, die am liebsten alles gut durchstrukturieren, und die „Fehlersucher“, das sind Menschen, die sehr gründlich und auf Details versessen sind. „Nun sollten Sie überlegen, welcher Typ Sie sind“, rät Storch, „manchmal gibt es auch Mischformen, aber in der Regel haben wir ein- oder zwei Lern- und Arbeitssysteme.“

Lieber leicht als schwerelos

Um seinen Arbeits- und Lernstil zu verbessern, sollte jeder wissen, was er selbst gut daran findet, was ihn stört und was er braucht. Der zupackende Handler benötigt vielleicht etwas mehr strukturiertes Planen, der gründliche Fehlersucher könnte mal etwas Spontanes entwickeln.

Anschließend suche man gemeinsam nach einem positiven Motto-Ziel. Dieses Ziel dürfe auf keinen Fall negativ formuliert sein. Wörter, die mit „un“ beginnen und mit „los“ und „frei“ enden, sind tabu. Also statt sorgenfrei sollte es zuversichtlich heißen, statt schwerelos besser leicht.

Wie der Bildschirmschoner helfen kann

Für den strukturierten Planer, der Räder liebt, wäre ein Motto zum Beispiel: „Ich schnappe mir mein Rennrad und fahre ein paar Stunden.“ Dazu plazierte man im Büro noch jede Menge Anreize, die unbewusst die Lust wecken. Das können Plakate von herrlichen Landschaften sein, aber auch Tassen, Kugelschreiber, Kalender und Bildschirmschoner mit Fahrrädern drauf. Am besten stattete man das gesamte Büro mit solchen Reizen aus, rät Storch. Irgendwann komme dann der Tag, an dem man nur vom Anschauen einer Fahrradklingel so positiv motiviert sei, dass sich die Geschäftspost wie von selbst erledige. Aufschieben war gestern.

Wer dennoch lieber die Dinge auf später verlegt, dem hilft vielleicht die Geschichte von Gottfried Benn weiter, der als Schiffsarzt auf einem Dampfer nach Murmansk fahren sollte. Der Dichter war von Anfang an skeptisch, zögerte und trödelte herum, schließlich verpasste er so die Abfahrt seines Schiffes. Später schrieb er in seinen Erinnerungen, dass ihm dieses Aufschieben das Leben gerettet habe. Der Dampfer kam nie im sibirischen Eismeer an und gilt bis heute als verschollen. Benn aber nahm später einen Postdampfer nach New York, lernte dort eine reiche Schauspielerin kennen und heiratete sie noch im selben Jahr in München.

Quelle: F.A.Z.

Hier können Sie die Rechte an diesem Artikel erwerben

