



20 Minuten Schweiz AG
8021 Zürich
044/ 248 68 20
www.20min.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 189'148
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich

Themen-Nr.: 843.4
Abo-Nr.: 843004
Seite: 32
Fläche: 28'074 mm²

Aufschieberei: Der Ausweg aus dem Teufelskreis



Prokrastination: Jeder Fünfte ist vom Phänomen der chronischen Aufschieberei betroffen. BEYONDFOTO

ZÜRICH. Chronisches Aufschieben macht krank. Mit Beharrlichkeit und System können Betroffene den Teufelskreis jedoch durchbrechen.

Wer kennt es nicht: Da ist die Steuererklärung, der Reklambrief, die vom Chef verlangte Tabelle. Alles soll dringend erledigt werden. Aber dann sortiert man doch die Büroklammern auf dem Tisch, putzt den Bildschirm oder geht einen Kaffee holen. Das Phänomen hat einen Namen:

Prokrastination (chronische Aufschieberei). Jeder Fünfte ist laut Studien davon betroffen, und zwar nicht nur im Privatleben, sondern auch im Beruf. «Unangenehme Aufgaben, komplexe Arbeiten und Innovationen werden auch von Mitarbeitenden eines Betriebs gerne vor sich hergeschoben», beobachtet Professor Norbert Thom, Personalprofessor an der Uni Bern. Grund: Beim Aufschieben ist man froh, etwas anderes tun zu «dürfen».

Erst folgen fantasievolle

Ausreden, dann aber das schlechte Gewissen, Stress und sogar Gesundheitsstörungen. Wer aus dem Teufelskreis ausbrechen will, sollte als Erstes ein Zeitprotokoll erfassen. Stressexpertin Sigrid Engelbrecht rät, über mehrere Tage stundenweise detailliert alle Tätigkeiten zu erfassen. Bei der Auswertung des Protokolls wird notiert, wann man nicht das getan hat, was man sich vorgenommen hatte, und sucht nach den Gründen. Die nächsten drei Tage sollen sich Aufschieber während des Er-

fassens des Protokolls überlegen, was sie von der Arbeit abschweifen lässt und warum. In einem weiteren Schritt werden Monatsziele gesetzt: Was will ich unbedingt erreichen? Und schliesslich gilt es, die Prioritäten aktiv mit Wochen- und Tagesplänen zu bewirtschaften. Dabei geht es vor allem darum, Aufgaben in bewältigbare Etappen zu zerlegen. Rituale und kurze, 15-minütige Arbeitsphasen können helfen, Einstiegsblockaden zu überwinden. ELISABETH RIZZI

Datum: 11.05.2011



Zürich

20 Minuten Schweiz AG
8021 Zürich
044/ 248 68 20
www.20min.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 189'148
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich



Orell füssli Verlag AG

Themen-Nr.: 843.4
Abo-Nr.: 843004
Seite: 32
Fläche: 28'074 mm²

Häufige Gründe fürs Aufschieben

- Probleme mit der Aufgabenstellung
 - Selbstzweifel
 - Probleme mit Zeit- und Selbstmanagement
 - Hang zu Perfektionismus
 - Bequemlichkeit und Unlust
 - Konzentrationsprobleme
 - Angst vor Kritik
 - Unbewusste Verweigerungshaltung
 - Überforderung
- Buchtipp: Siegrid Engelbrecht:
«Ich müsste wollte sollte. Erste Hilfe für chronische Aufschieber», Orell Füssli.