

Je nach Lernvorlieben gibt es unterschiedliche Methoden zum Ausprobieren in diesem Buch. Kopfmenschen bevorzugen vielleicht die grafischen Vorlagen. Menschen, die lieber diskutieren als alleine nachzudenken, sollten soziale Tools wie den Magic Circle in [Kapitel 5](#) ausprobieren.

Zugleich wünschten sich 79 % aller Befragten besser vom Denken ins Handeln zu kommen, fast die Hälfte (48 %) sogar sehr. Zugleich gaben nur 8 % an, dass sie sehr gut mit Strategien ausgestattet sind, um vom Denken ins Handeln zu kommen.

Von dem her hoffen wir, dass das vorliegende Buch mit der neuen Systematik des Machens Ihnen helfen kann, Ihre Strategien bzw. Ihr Repertoire an Strategien weiterzuentwickeln.

Diese Strategien können Ihnen bei der Etablierung von neuen Gewohnheiten und Routinen helfen, was unter den Befragten der häufigste Wunsch war (82 %), gefolgt von der Erfüllung von Lebensträumen (76 %), der Intensivierung eines Hobbies (68 %). Immerhin weit mehr als die Hälfte wollen alte Laster loswerden (64 %), neue Nebenprojekte starten (62 %) oder ihre Karriere proaktiver angehen (57 %).

Was auch immer Sie vorhaben, wir hoffen, dass Ihnen die 7 Strategien dieses Buches helfen, Ihre Gründe für das Aufschieben und Prokrastinieren besser zu verstehen und mit einem Portfolio an Methoden anzugehen, um mehr von sich in Ihre Zukunft zu bringen.

3 DER AUFBAU DES BUCHES

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass Sie zunächst einen *Schnelleinstieg* in den Life-Design-Ansatz, das Life-Loops-Modell und die entsprechenden Prinzipien erhalten. Daran anschließend gewinnen Sie dann einen Überblick über visuelle Vorlagen, neue Interventionen und Action-Interaktionsmöglichkeiten für den linken analytisch-planenden Teil des Loops, mit dem Sie Empathie, Neugierde und Kreativität kultivieren können.

Darauf folgt die neue *Systematik des Machens* als mittlerer Teil des Life Loops mit 7 Strategien, wie Sie besser vom Denken ins Handeln kommen können und dabei Initiative und Proaktivität kultivieren können. Auch hier stehen Ihnen eine Reihe an Interaktionsmöglichkeiten offen, um mit sich und anderen ins Gespräch zu kommen.

Anschließend behandeln wir eine bunte Reihe von Übungen für den rechten aktions- und lernorientierten Teil des Life Loops für mehr Experimentierfreude, Lernen und Wachstum. Wenn Sie gleich Lust haben zu starten, dann bietet Ihnen das [Kapitel 6](#) sowohl eine 30-Tage-Challenge als auch einen 90-Tage-Plan für Life Designer an.

Daran anschließend bieten wir einen kurzen Ausblick auf Life Design, Initiative und Proaktivität in Bezug auf die Zukunft (der Arbeit) und schließen mit einem Fazit. Sie

werden darüber hinaus während des gesamten Buches immer wieder kleine Kästen und Boxen mit Anekdoten, Beispielen und weiteren Inspirationen für Ihr Life Design und Ihre Umsetzungsarbeit finden.

4 UMGANG MIT PROKRASTINATION (AUFSCHIEBEN)

Wenn ein Buch vom Tun und Machen handelt, dann kommt man um das Thema Prokrastination nicht herum. Was umgangssprachlich auch als Aufschieberitis bezeichnet wird, kann der Grund für nie in Angriff genommene Träume oder Vorhaben sein. Sie haben dies vermutlich auch schon im Kleinen erlebt: Sie sollten eigentlich an einer Aufgabe sitzen, eine Arbeit voranbringen oder sich für einen Kurs anmelden, aber Sie machen doch etwas anderes oder gar nichts.

Dieses Phänomen ist so bekannt, dass selbst die alten Griechen einen Namen dafür hatten. Sie nannten es „Akrasia“. Akrasia ist ein Zustand, in dem man gegen seinen eigenen Willen handelt. Doch was bedeutet eigentlich Akrasia bzw. Prokrastination? Wie zeigt sich unsere Aufschiebungstendenz und wie können wir besser damit umgehen? Diesen und weiteren Fragen wollen wir im nächsten Abschnitt nachgehen

KURZFRISTIGE VS. LANGFRISTIGE PROKRASTINATION

Prokrastination wird viel diskutiert, wenn es um Abschlussarbeiten oder andere Projekte mit einer fixen Abgabefrist geht. Diese Form der Prokrastination ist schwierig, aber endlich. So schmerzhaft der Zeitdruck bei Prüfungen, Arbeiten und anderen Projekten auch sein mag, irgendwann ist es vorbei.

Neben dieser viel diskutierten kurzfristigen Prokrastination sieht es bei langfristiger Prokrastination ganz anders aus. Diese erscheint vielmehr als schleichender, kaum sichtbarer Prozess, weil es keinen unmittelbaren Abgabetermin gibt und weil man ja immer noch (vermeintlich) Zeit hat, das Aufgeschobene zu erledigen. Gerade dies macht langfristiges Aufschieben so gefährlich: Irgendwann ist es nämlich zu spät.

DAS GELEBTE UND UNGELEBTE LEBEN – WARUM WIR PROKRASTINIEREN

Warum prokrastinieren wir eigentlich und was steht zwischen dem gelebten und ungelebten Leben? Der selbsternannte Weltbürger Ödön von Horváth umschrieb dieses Phänomen mit dem Satz „Ich bin eigentlich anders, komme nur selten dazu“. Der Autor Steven Pressfield ergänzt, dass zwischen dem gelebten und dem ungelebten Leben ein Widerstand steht – ein Widerstand, der uns davon abhält, unsere Absichten in Taten umzusetzen.

Widerstand und Prokrastination widerfahren uns aus ganz unterschiedlichen Gründen. Es kann sein, dass Ihnen die Aufgabe unendlich groß vorkommt und Sie zeitweise überfordert sind. Es kann sein, dass Sie müde und erschöpft sind und Ihnen schlichtweg die Energie fehlt. Es kann sein, dass Sie zu Bequemlichkeit und Faulheit neigen, vielleicht nicht grundsätzlich, aber zumindest in Bezug auf eine bestimmte Aufgabe. Es kann sein, dass Ihnen die Aufgabe zu langweilig oder uninteressant vorkommt, Sie gar desillusioniert oder wenig begeistert davon sind. Es kann sein, dass Sie permanent abgelenkt sind, zu beschäftigt sind oder nicht gut „nein“ sagen können. Ein Grund für Prokrastination könnte auch sein, dass Sie sich isoliert fühlen und keine Unterstützung erfahren und Ihr Umfeld Sie blockiert. Es kann sein, dass Ihre negativen inneren Stimmen Sie verunsichern, dass Sie zu perfektionistisch veranlagt sind oder Angst haben, Fehler zu machen.



Abbildung 3: Eisberg der Prokrastination

Während Prokrastination oberflächlich als reines Nichtstun oder als Ablenkung sichtbar ist, fällt es uns oft schwer zu verstehen, was dahintersteckt oder darunterliegt. Der Eisberg der Prokrastination zeigt uns eine Reihe von weit verbreiteten Gründen bzw. Umsetzungswiderständen auf.

WIE WIR DIE DINGE GEREGELT BEKOMMEN

Es gibt also nicht einen einzigen Grund, warum wir prokrastinieren. Genau so wenig gibt es eine einzige Strategie, die uns hilft, Prokrastinieren zu vermeiden oder zumindest zu reduzieren. In diesem Buch geben wir Ihnen daher ein Repertoire an Strategien, um Prokrastination zu überwinden.

Selbstkontrolle und Motivation sind dabei die Schlüssel, mit denen Sie Ihre Aufgaben und Wünsche umsetzen. Diese Schlüssel werden beeinflusst von (1) demotivierenden Faktoren, wie z. B. Angst vor Fehlern und (2) behindernden Faktoren, wie z. B. Erschöpfung oder einer Belohnung, die zu weit in der Zukunft liegt. Schlechte oder fehlende emotionale Selbstregulation führt auch zu Prokrastination. Wenn die demotivierenden und behindernden Faktoren grösser sind als Motivation und Selbstkontrolle, dann prokrastinieren wir.

Es geht demnach im Kern darum, dass Sie entweder Strategien verwenden, die Ihnen ermöglichen die Selbstkontrolle und Motivation zu erhöhen oder die demotivierenden und behindernden Faktoren zu reduzieren. In Bezug auf den Intention-Action-Gap bedeutet dies, dass Ihnen Selbstkontrolle und Motivation mehr Sprungkraft geben, um über den Gap zu springen. Die Reduktion von Demotivation und Behinderung hilft Ihnen, den Gap zu verkleinern, so dass Sie gar nicht so viel Sprungkraft benötigen.

In [Kapitel 4](#) finden Sie 7 Strategien, mit denen Sie mehr Sprungkraft entwickeln können und den Gap verringern können. Mit dem bewussteren Umgang mit Ihrer Energie, mit dem Einsatz Ihrer Stärken und mit sozialer Unterstützung können Sie mehr Motivation, Selbstkontrolle und damit Sprungkraft erhalten. Mit mehr Automatisierung durch Nudging, besserem Aufteilen Ihrer Aufgaben und einer besseren Abgrenzung können Sie die demotivierenden und behindernden Faktoren und damit den Gap reduzieren. Zu guter Letzt können Sie mit dem Management Ihrer negativen und positiven inneren Stimmen beide Aspekte unterstützen.

„DER BESTE WEG, DIE ZUKUNFT VORHERZUSAGEN, IST, SIE ZU GESTALTEN.“ PETER DUCKER

Im Buch „The War of Art“ schreibt Steven Pressfield über Prokrastination als Widerstand und dass die Widerstände, die in uns sind und uns umgeben, nie weggehen werden und es darum besser ist, die Existenz von Widerständen anzuerkennen und sich diesen jeden Tag aufs Neue zu stellen. Mit cleveren Strategien können Sie sich selbst und andere dazu bringen, besser mit diesen Widerständen umzugehen. Dies wird nicht

immer gelingen, aber mit diesen 7 Strategien und diesem Buch hoffentlich immer öfters und immer besser.

5 INITIATIVE UND PROAKTIVITÄT KULTIVIEREN

Mit der neuen Systematik des Machens in [Kapitel 4](#) können Sie systematischer Initiative ergreifen und proaktiver handeln und damit weg vom Beifahrersitz in den Fahrersitz Ihres Lebens steigen. Proaktivität bedeutet dabei nicht, dass Sie ständig aktiv sein müssen, Sie können sich auch proaktiv dazu entscheiden, nichts zu tun. Der entscheidende Unterschied liegt darin, dass Ihnen die Dinge nicht einfach passieren, sondern dass Sie diese aktiv bestimmen und angehen.

Proaktives Denken und Handeln bedeutet, dass Sie eine höhere geistige und emotionale Flexibilität aufweisen und damit verbunden eine schnellere Umdenkleistung. Sie können so auch besser Ihre Perspektive wechseln: zwischen Überblick und Details, zwischen der eigenen Sicht und der Sicht von anderen, zwischen logischem Denken und der Ebene der Gefühle, zwischen einem anregenden Gespräch und innerer Ruhe und Sammlung. Proaktives Denken und Handeln braucht Konzentration. Seien Sie ganz bei der Sache. Lassen Sie sich nicht ablenken. Schaffen Sie innere und äußere Ruhe. Achten Sie auf ausreichend Energie. Und stecken Sie ambitionierte, und dennoch realistische Ziele, denn es braucht das richtige Anforderungsniveau, um den sogenannten Flow zu erreichen, indem Sie voll konzentriert Ihre Stärken einsetzen können und alle Ablenkung verschwindet. Sie können den Grad Ihrer eigenen Proaktivität mit der Persönlichkeitsskala nach Bateman und Crant bestimmen.

Initiative und Proaktivität sind nicht nur vorteilhaft für Sie direkt, sondern auch für Organisationen und die Gesellschaft. In ihrem Buch „Emotion and proactivity at work“ zeigen die Autoren Teresa M. Amabile und weitere eine ganze Reihe von Vorteilen von Proaktivität für Organisationen auf. Initiative und Proaktivität machen Mitarbeitende mutiger, ermöglichen mehr Möglichkeiten für Innovation, um innovative Ideen umzusetzen und damit einen wichtigen Beitrag für die kontinuierliche Entwicklung von Organisationen zu leisten. Es lohnt sich also, dass Organisationen gezielt die Fähigkeit zur Initiative und Proaktivität fördern. Auch gesellschaftlich leisten Menschen, die sich proaktiv um ihre Zukunft,

PROAKTIVE PERSÖNLICHKEITSSKALA

Mit der Proaktivitätsskala nach Bateman und Crant können Sie bestimmen, wie es um Ihre Persönlichkeit in Bezug auf Proaktivität steht. Geben Sie für die folgenden 17 Fragen jeweils 1 bis 7 Punkte an, wobei 1 für „trifft überhaupt nicht zu“ steht und 7 für „trifft ganz zu“.

FRAGEN: