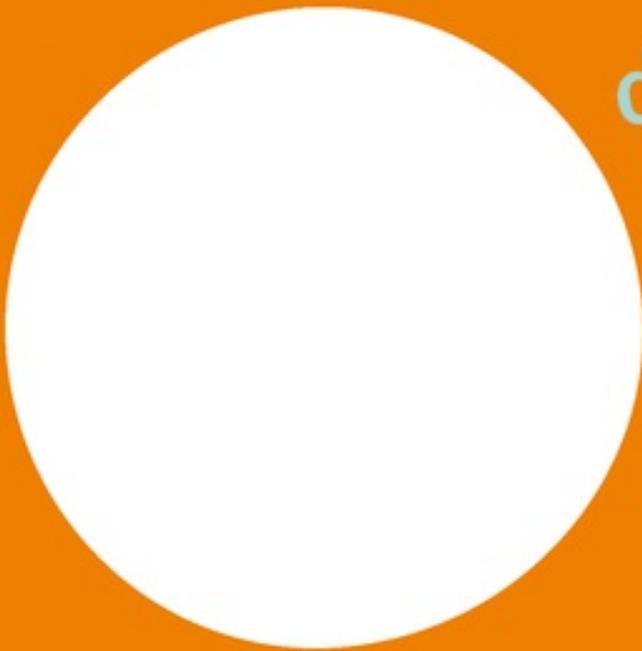


Hans-Jürgen Kratz

# ICH MACH DAS JETZT!

Mehr Erfolg  
durch weniger  
Aufschieben  
und besseres  
Management

  
metropolitan.

- Sie haben einen Bericht, der sie verunsicherte, tagelang vor sich her geschoben. Nachdem Sie damit begonnen hatten, konnten Sie ihn nach zwei Stunden druckreif abliefern.
- Eine erstmalig vorzutragende Präsentation kostete Sie einige schlaflose Nächte und verursachte viele graue Haare. Aber nach einigen anfänglichen und lampenfiebrigen Sekunden hatten Sie die Situation fest im Griff.



#### **PRAXIS-TIPP:**

Der Vermeidungsaufschieber leidet unter Versagensängsten. Um den Leistungsdruck zu vermeiden, verfügt er über diverse Ausreden, mit denen er sein Aufschiebeverhalten kaschiert. Dabei übersieht er, dass das Ausmaß seiner Angst erfahrungsgemäß sinkt, je häufiger er sich Angst einflößenden Situationen stellt und nicht vor seinen – sich bei näherer Betrachtung oft als unbegründet erweisenden – Ängsten davonläuft.

Nehmen Sie unangenehme oder wichtige Arbeiten in Angriff und stellen Sie sich der Situation. Sie werden merken, dass Sie oftmals viel schneller auf eine Lösung stoßen, als Sie anfangs vielleicht gedacht haben.

## Sonstige Gründe für Aufschiebeverhalten

In seltenen Fällen kann das Aufschieben positive Auswirkungen haben. Vielleicht bewahrt Sie die Erledigungsblockade vor übereilten Handlungen oder voreiligen Entscheidungen. Auch hat es sich herumgesprochen, dass sich Arbeiten manchmal durch längeres Liegenlassen von selbst erledigen. Diese Erkenntnis wird gelegentlich von Berufstätigen in den Vordergrund gestellt und löst dann Aufschieberitis aus, nach dem Motto: „Bevor ich überhaupt einen Finger krümme, warte ich erst einmal ab, ob ich mir nicht die ganze Arbeit sparen kann.“ Dabei ist allerdings das Risiko groß, dass sich die Hoffnung des Aufschiebers nicht erfüllt und er in große terminliche Bedrängnis gerät.

Mangelnde Motivation kann Auslöser für Aufschiebeverhalten sein. Wozu soll man sich hoch motiviert in das Arbeitsgeschehen einbringen, wenn der Arbeitsplatz mit seinen Aufgaben beispielsweise

- eintönig ist und überwiegend aus Routine besteht.
- keine Herausforderungen ermöglicht,
- unterfordert oder keine Erfolgserlebnisse vermittelt.
- nicht zur eigenen Fortentwicklung beiträgt.
- verantwortungs- und bedeutungsleer ist.

Mancher Mitarbeiter wird frustrierende Arbeitsbedingungen als Zwang empfinden und die termintreue Aufgabenerledigung nur als lästige Pflicht betrachten, der man sich nach Möglichkeit entzieht.

Private oder persönliche Probleme stellen ebenfalls regelmäßig einen eklatanten Störfaktor dar, der zunehmend belastet und die Lebensqualität des Betroffenen vermindert. Ungewollt beschäftigt man sich am Arbeitsplatz immer wieder mit nicht gelösten Problemen, so dass die Konzentration leidet, die Fehlerhäufigkeit ansteigt und Leistungsfähigkeit und -bereitschaft sinken. Sobald Sie keinen klaren Gedanken mehr fassen können oder sich Ihre Gedanken nur noch im Kreis bewegen, bleiben Arbeiten unerledigt liegen und es baut sich ein Stau auf.

Aber auch Mängel in der üblichen Lebensführung können die Tendenz zum Aufschieben verstärken, so zum Beispiel:

- schlechte oder einseitige Ernährung
- Bewegungsmangel

- Schlafdefizite

Bei abgelehnten Arbeitsbedingungen (z. B. schlechtes Gruppenklima, Führungsverhalten des Vorgesetzten) kann von Mitarbeitern praktiziertes Aufschiebeverhalten auch als Zeichen von Opposition verstanden werden. Der Oppositionsaufschieber leistet Widerstand, indem er mit seiner Arbeit kaum von der Stelle kommt und sich nur halbherzig engagiert. So arbeitet er auf „Sparflamme“, um dem Unternehmen oder dem Vorgesetzten eins auszuwischen und zu zeigen, dass er nicht das macht, was andere von ihm erwarten. Die Gefahr, sich bei diesem Spiel mit dem Feuer zu verbrennen, wird hier zumeist übersehen.

Wir können nicht umfassend sämtliche Aufschiebeverhalten auslösende Gründe darstellen. Obwohl das Aufschieben in manchen sachlich begründeten Situationen vorteilhaft sein kann (z. B. in einer Konfliktsituation wird zunächst eine Nacht drüber geschlafen, bevor man sich an einen Lösungsversuch wagt), sollten Sie grundsätzlich an eine schnelle Erledigung denken. Denn bei dauerhaften Erledigungsblockaden stellen sich negative Folgen ein, denen Sie sich vermutlich nicht aussetzen wollen.

## 2. Folgen von Aufschiebeverhalten

Aufschiebeverhalten löst Hektik aus

Misstimmungen treten verstärkt auf

Die Freude an der Arbeit geht verloren

Das Image leidet

Der Arbeitsaufwand wird umfangreicher

Wichtige Entscheidungen werden aufgeschoben

## **Aufschiebeverhalten löst Hektik aus**

Die Menschen, die etwas von heute auf morgen verschieben, sind dieselben, die es bereits von gestern auf heute verschoben haben.

PETER USTINOV

Vor allem zeitintensive und unangenehme Pflichten erleiden häufig das Schicksal, von einem Tag auf den nächsten verschoben zu werden.

Weil sich eine Aufgabe im Regelfall nicht von selbst erledigt, steigt durch das Aufschieben der Angstpegel. Auch der Zeitdruck nimmt zu, so dass Sie sich der Arbeit nicht mehr verweigern können. Nun muss ein Kraftakt her, um im letzten Moment doch noch Ergebnisse liefern zu können. Bei diesem Feuerwehreinsatz kommt es zu einem unnötigen Nervenverschleiß, Hektik tritt ein und Sie sind bereit, Überstunden zu leisten oder am Wochenende zu arbeiten. Oft genug werden dann gerade noch ausreichende Leistungen abgeliefert, mit denen Sie nicht zufrieden sein sollten. Sie wollen gute Arbeit leisten, um sich an dieser zu erfreuen sowie Erfolg und Anerkennung verzeichnen zu können. Wer flüchtig arbeitet, arbeitet zudem zweimal. Die lästige Doppelarbeit stellt einen verschwenderischen Umgang mit wichtigen Ressourcen (Zeit, Nerven, Geld, Materialien) dar.

Auf die nachfolgenden unangenehmen Folgen, die mit Aufschiebeverhalten verbunden sind, können Sie getrost verzichten.