

Wie schaffe ich es, Aufgaben nicht immer zu verschieben?

Stil Immer wenn ich mir vorgenommen habe, etwas zu erledigen, ein Geschenk zu kaufen, zu putzen, an meiner Bachelorarbeit zu schreiben, dann verschiebe ich es auf kommende Tage. Und bin dann genervt von mir. Was kann ich tun, um meine Vorhaben direkt umzusetzen und nicht immer alles auf später zu verschieben?

Bestimmt kennen viele Menschen dieses Phänomen: Wollen wir etwas Neues beginnen, meldet sich rasch eine innere Stimme, die uns mit allen möglichen Argumenten von unseren Zielen abbringen und uns einreden will, wir seien heute zu müde oder nicht kreativ genug. Dies ist ein Teil unserer Persönlichkeit, der uns beschützen will, damit wir uns nicht überarbeiten. Dieser Teil – auch inneres Kind genannt – denkt, entscheidet, handelt spontan, angetrieben durch unbewusste Befehle, die aus der Kindheit stammen.

Das innere Kind bietet uns süsse Ausreden an: «Morgen ist auch noch ein Tag. Es wäre doch viel schöner, jetzt einen Film anzuschauen oder spazieren zu gehen.» Daran ist natürlich ein wahrer Kern. Es ist sinnvoll, Pausen zu machen und sich zu entspannen. Das

Dumme ist nur, dass unser innerer «Beschützer» oft übertreibt und damit unsere Ziele in immer weitere Ferne rücken. Wir kriegen nichts auf die Reihe, was längerfristig am Selbstwert nagt.

Tipps, um aktiv zu werden:

1. Identifizieren Sie Ihre inneren Blockaden: Beobachten

Kurzantwort

Unser sogenanntes inneres Kind sagt uns immer wieder: «Das kannst du morgen auch noch machen. Entspann dich lieber.» Was natürlich Sinn machen kann – nur, das innere Kind meint es oft zu gut mit uns. Überlisten Sie es, indem Sie es hinterfragen, widersprechen und sich für gute Dinge belohnen. (sh)

Sie, wann Ihre «Beschützerstimme» am lautesten ist und was sie konkret sagt. In welchen Situationen meldet sie sich besonders gerne zu Wort?

2. Hinterfragen Sie die innere Stimme: «Stimmt es wirklich, dass ich es jetzt nicht hinbekommen kann? Kann ich es wirklich auf Morgen verschieben?» Wenn Ihnen keine stichhaltigen Argumente fürs Verschieben einfallen, dann packen Sie die Aufgabe an.

3. Antworten Sie der inneren Stimme, wenn sie sagt: «Ja, aber» mit einem: «Aber ja. Das geht jetzt.» Diskutieren Sie nicht länger, sondern gehen Sie die Aufgabe an.

4. Schenken Sie Ihrer inneren Stimme Aufmerksamkeit und bedanken Sie sich, dass sie so gut zu Ihnen schaut. Sagen Sie

ihr, dass Sie sich nach getaner Arbeit eine Pause gönnen. Die innere Stimme ist wie ein energiegeladenes Kind, das mit uns spielen will. Ignorieren wir es, wird es lauter. Nehmen wir es wahr, wird es ruhig.

5. Hartnäckige innere Störer verweisen Sie auf bestimmte Zeiten: «Komm um 20 Uhr wieder, dann habe ich zehn Minuten Zeit für dich.» Seien Sie konsequent. Beschäftigen Sie sich nicht vor 20 Uhr und nicht nach 20.10 Uhr mit den inneren Störern.

Dem inneren Blockierer auf die Spur zu kommen, kann helfen, Aufgaben und Arbeiten unbekümmerter, spontaner und freudiger anzupacken, auch wenn mal Fehler passieren. Überwinden Sie den Widerstand und motivieren Sie sich, jetzt in die Gänge zu kommen.

Belohnen Sie sich nach dem ersten beziehungsweise dem letzten Schritt. Das stärkt längerfristig nicht nur Ihr Selbstvertrauen und Wohlbefinden, sondern lässt Ihren Vorhaben Taten folgen.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin,
www.irenewuest.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.