

Hast du schon angefangen oder prokrastinierst du noch?

Wer kennt das nicht?

Innerer Dialog: „Ach ich könnte/sollte/müsste heute eigentlich noch dies oder jenes erledigen. Andererseits ginge das doch auch morgen. Morgen würde es doch sowieso viel besser in meine Tagesplanung passen. Ich mache es einfach morgen!“

Am nächsten Tag: „Ich muss ja eigentlich noch, aber irgendwie passt es doch nicht so richtig heute, wenn ich es morgen mache, könnte ich es viel besser machen als heute.“

Und so wird aus morgen ein übermorgen und aus übermorgen ein in zwei Tagen und vielleicht wird daraus sogar eine Woche später oder einen Monat später, usw.

Wir verschieben, verdrängen, suchen und finden uns andere Aufgaben, die wir anstatt der unangenehmen Aufgabe erledigen. Plötzlich müssten dringend einmal die Fenster geputzt oder der Küchenschrank sortiert werden. Wir nehmen uns viele andere Aufgaben vor oder binden uns zeitlich so, dass wir auf keinen Fall im Hier und Jetzt die Zeit haben, die unangenehme Aufgabe zu erledigen.



Bild von pixabay

Gleichzeitig fühlen wir uns damit nicht gut. Wir sind der unangenehmen Aufgabe aus dem Weg gegangen, haben sie überlagert mit anderen „viel wichtigeren“ Aufgaben und Gründen, aber eben nur fürs Erste. Tatsache ist, dass dieses Konfliktvermeidungsverhalten nur mittelfristig funktioniert. Denn Unerledigtes bleibt für unser Gehirn eine offene Schleife und taucht immer wieder auf [1]. Vor allem in Momenten in denen wir nicht abgelenkt sind, kurz zur Ruhe kommen, kreisen die Gedanken doch wieder um das, was wir „eigentlich“ machen sollten. Dieses Gedankenkreisen ohne eine Entscheidung bestimmte Schritte anzugehen, kann eine große Quelle für Stress und auch ein immenser Energiefresser sein. Ein geringeres Energielevel

wiederum kann die Tendenz eine Tätigkeit zu verschieben nochmal verstärken. In Studien zu Prokrastination wurde diese mit Schuld-, Scham- und Angstgefühlen in Verbindung gebracht. Auf Dauer kann so Prokrastination aus psychologischer Sicht das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit beeinträchtigen [2-3].

Wem das bekannt vorkommt, der findet vielleicht in den nächsten Zeilen und Seiten Möglichkeiten in Form von Übungen und Hintergrundwissen, um sich selbst besser zu verstehen und die nächste Aufgabe gleich anzugehen und nicht mehr der „Ich mach es Morgen-Crew“ anzugehören.

Zuerst jedoch eine Eingrenzung in welchem Rahmen im weiteren Verlauf von Prokrastination gesprochen wird. Denn sehr ausgeprägte Prokrastination kann auch die Folge oder ein Symptom einer Erkrankung sein. Beispielsweise kann ausgeprägte Prokrastination eine von mehreren Ursachen von Depression - aber niemals die einzige - sein. Ebenso kann das Prokrastinieren auch als Folge einer Depression, von ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) oder körperlichen Beschwerden auftreten. Bei den letztgenannten Erkrankungen sind Konzentration und Aufmerksamkeit gestört, was Prokrastination fördern kann.

Wenn die Prokrastination auf einem starken Verlust der Selbstkontrolle beruht und mit einem pathologischen Hintergrund verbunden ist, ist es unumgänglich, Hilfe und ärztliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Bei einer leichteren Form der Prokrastination kann ein Coaching zur Bewältigung sehr hilfreich sein. Im Vergleich zur Therapie ist der Ansatz eines Coachings zur Überwindung von Prokrastination ein anderer. Denn beim Coaching wird davon ausgegangen, dass der Klient den Samen für eine Lösung bereits in sich trägt und der Coach den Klienten befähigt und begleitet, diese Lösung wachsen und Wirklichkeit werden zu lassen.

Der erste Schritt zur Veränderung besteht für den Klienten darin, sich seiner eigenen Verhaltensmuster der Prokrastination bewusst zu werden.

NLP Coaching-Tools und Übungen zur Bewältigung von Prokrastination

Es gibt verschiedene Möglichkeiten und Übungen aus dem NLP, der Prokrastination auf den Grund zu gehen und sie Schritt für Schritt immer mehr aufzulösen.

Manchmal kann es helfen die eigene Herangehensweise oder auch Strategie zu überprüfen. Nicht selten mangelt es dem Aufschieber an einer Belohnung, auf die er sich nach Erledigung der Aufgabe freuen kann. Dann besteht die Motivation lediglich in dem Vermeiden von Anstrengung, und ein Faktor, in Form einer Belohnung oder eines Ziels, der die Motivation positiv fördert, fehlt. Durch den gezielten Aufbau und die Verankerung eines positiven und

attraktiven Zielbildes und gegebenenfalls begleitend durch eine geeignete Strategie zur Selbstmotivation kann hier für das eigene Handeln bereits viel erreicht werden.



Bild von pixabay

Und wie genau funktioniert das nun, werden Sie sich fragen. Zum Beispiel in Form des Swish-Formats aus dem NLP. Dieses Format arbeitet viel auf der visuellen Ebene. Man definiert das unerwünschte Verhalten, in diesem Fall eine Situation des Aufschiebens. Dann erarbeitet der Coach mit dem Klienten den visuellen Moment, in dem das Aufschieben seinen Lauf nimmt und nicht mehr gestoppt werden kann, das sogenannte "Triggerbild". Anschließend entwirft der Klient ein positives Zielbild. Ein Zielbild könnte z. B. so aussehen: Stellen Sie sich vor Sie sehen sich von außen, wie Sie die Aufgabe vollständig und gut erledigt haben. Fühlen Sie sich tief in die Situation ein, ganz so, als wäre dieser Moment bereits jetzt. Im weiteren Verlauf des Formats tauchen Sie tiefer in das Zielbild ein und machen die Situation in Ihrer Vorstellung so lebendig wie möglich. Der Coach unterstützt diesen Prozess mit Fragen, die z. B. so aussehen können: Wie genau fühlen Sie sich (z. B. erleichtert, fröhlich)? Wie reagieren andere darauf, vielleicht mit wertschätzenden Worten der Anerkennung?

Als kleiner Tipp: Assoziieren Sie sich oft mit Ihrem Zielbild, einem Zustand, der Ihnen hilft, leistungsfähig, zufrieden und erfolgreich Ihre Aufgaben anzugehen. Die Wiederholung festigt sich, bis es zuerst zu einem bewussten- und mit der Zeit zu einem unbewussten Ritual wird und ganz von alleine abläuft und Sie im Beginnen von Aufgaben stärkt.

Eine weitere Strategie aus dem NLP zur Überwindung der Prokrastination ist die Walt-Disney-Strategie, die schon Walt Disney geholfen hat, seine Träume in die Welt zu bringen - und seine Kreativität in Form von Filmen in die Kinos.

Walt Disney nutzte räumlich gesehen jeweils unterschiedliche Bereiche für verschiedene Tätigkeiten:

1. Einen Bereich nutzte er zum Träumen für absolut grenzenlose kreative Freiheit. Er gab seinen Gedanken Raum, durchbrach als Visionär alles, was damals vorstellbar war. Gleichzeitig schulte er bewusst Gefühle und Gedankengänge, die dafür förderlich waren.

2. Einen weiteren Bereich nutzte er zum Planen, um schnell in die Umsetzung zu kommen.
3. Er nutzte einen dritten Bereich für kritisches Hinterfragen. Er bewertete seine Ideen anhand konkreter wirtschaftlicher Kriterien wie Kosten und Chancen der Umsetzung.

Walt Disney wechselte zwischen den verschiedenen Bereichen immer wieder hin und her, bis sein Vorhaben schließlich Gestalt annahm und zur Umsetzung bereit war. Das ließ ihm und lässt den Anwendern der Strategie heutzutage keine Gelegenheit zur Prokrastination!



Bild von pixbay

Neben den verschiedenen Strategien gibt es auch einige Grundannahmen im NLP. Eine dieser Grundannahmen ist, dass hinter jedem Tun ein guter Beweggrund steht; dass also hinter jeder Handlung eine positive Absicht steckt. Dies bedeutet allerdings nicht, dass diese Handlung auch für andere positiv sein muss.

Die Grundannahme der positiven Absicht wird auch für die inneren Anteile angewandt, wodurch ein positiver Zweck allen Bestrebungen, die in diesem Zusammenhang auftauchen, innewohnt. Da diese inneren Anteile nur in Gedanken bestehen und als Metapher für unsere neuronalen Verbindungen zu sehen sind, die durch unsere Erfahrung gebildet werden und somit zu uns selbst gehören, ist die ihnen innewohnende Absicht in gewisser Weise für uns von Vorteil. Nehmen wir also eine Aufgabe nicht in Angriff, so gibt es dafür einen guten Grund bzw. ein oder mehrere Teile verfolgen mit der Prokrastination eine positive Absicht. Und die gilt es herauszufinden. Was könnte es uns Gutes bringen, eine Aufgabe immer wieder zu verschieben und nicht zu erledigen? Haben wir die Aufgabe auferlegt bekommen und ist die positive Absicht dahinter, dass wir unsere Zeit nicht damit verbringen wollen, zu viele Dinge für andere zu erledigen? Dann steht die Prokrastination dafür, dass wir uns gesund Abgrenzen lernen wollen.

Anders kann man im NLP vorgehen, wenn man den Verdacht hat, dass in früheren Situationen genau dieses Prokrastinationsverhalten sinnvoll und nützlich war. So war man z. B. als kleines Kind überfordert und hat aus einem gewissen Selbstschutz heraus die Aufgabe aufgeschoben. Um zu einem späteren Zeitpunkt Hilfe bei der Aufgabenbewältigung zu bekommen. In diesem Zusammenhang kann es sinnvoll sein, mit dem NLP-Format des Re-Imprints in die Vergangenheit zu blicken, um einerseits Klarheit und ein Bewusstsein im Bezug auf die Entstehung des Prokrastinationsverhaltens zu bekommen. Und andererseits, um im weiteren Verlauf in diese frühere Situation Ressource(n) zu installieren, die zu diesem Zeitpunkt noch nicht vorhanden waren.

Insgesamt kann der Schritt des Hinterfragens und Bewusstwerdens uns helfen, unsere Verhaltensweisen zu erkennen, die aus unseren inneren Prozessen resultieren. Wenn wir erkennen, was uns innerlich antreibt, können wir im Weiteren dieses tiefere Wissen nutzen, um uns zu neuen Verhaltensweisen zu führen, die uns nicht mehr behindern, sondern uns bereichern und dauerhaft zufriedener machen.

Prokrastinieren kann sich auch vorteilhaft auswirken

Überraschend, aber wahr: Wer Dinge immer sofort erledigt, dem können auch Nachteile dadurch entstehen oder anders ausgedrückt: Prokrastination kann auch gewinnbringend sein. Dinge aufzuschieben gibt einem mitunter die Möglichkeit, sich tiefer mit einem Thema auseinanderzusetzen. Vor allem bei Aufgaben oder Arbeiten bei denen es auf den Inhalt ankommt, kann sich das Aufschieben durchaus lohnen. Eine Studienarbeit an der Universität oder ein Vortrag vor einem Kunden will zum Beispiel gut recherchiert und gründlich durchdacht sein. Häufig entwickelt man die besten Ideen, wenn man nicht von vornherein ausschließlich auf das Ziel fokussiert denkt, sondern erst einmal ganz in Ruhe die Gedanken wandern lässt.

Adam Grant, Psychologe und Professor an der Wharton School der University of Pennsylvania forscht zum Thema Prokrastination. Er und sein Team konnten in verschiedenen Experimenten in den USA zeigen, dass moderate Prokrastination die Kreativität fördern kann. Sie hatten Teilnehmer zur Prokrastination verleitet, indem den Teilnehmern lustige YouTube Videos leicht zugänglich gemacht wurden, während sie eigentlich Geschäftsprobleme lösen sollten. Die Teilnehmer unter moderaten Prokrastinationsbedingungen – sodass Prokrastination die eigentliche Arbeit nicht verhindert oder ausschließt – generierten die kreativsten Ideen. Gute Ideen können zu denen kommen, die prokrastinieren [4].

Eine weitere positive Eigenschaft der Prokrastination: Wer eine Sache aufschiebt und dadurch weniger Zeit zur Verfügung hat, lernt klare Prioritäten zu setzen. Das kann einem im Zweifelsfall sogar eine Menge überflüssiger Umwege ersparen.

Ob es manchmal besser sein kann, Aufgaben aufzuschieben oder gleich zu erledigen, hängt weitgehend von der Art der anstehenden Aufgabe und der individuellen Ausgangslage ab. Für diejenigen, die viel zu tun haben, kann es von Vorteil sein, einfache Arbeiten zügig zu erledigen. Auf diese Weise kann unser Gehirn eine Entlastung erfahren und gleichzeitig unsere Motivation gesteigert werden, wenn der Berg an Aufgaben buchstäblich vor unseren Augen immer mehr und mehr zusammenschrumpft.

Dagegen, wenn wir uns tief in eine Thematik einarbeiten wollen, oder wenn es um Vorhaben geht, die vor allem nach Kreativität verlangen, kann wie oben beschrieben, Prokrastination sehr nützlich sein. Schließlich kann eine gute Idee mit der Zeit an Innovation und Reife gewinnen.

Fazit

Prokrastination ist ein vielschichtiges Phänomen. Wir schieben unangenehme oder sogar schwierige Aufgaben gerne vor uns her und suchen nach einer Ablenkung, die uns kurzfristig Erleichterung verschafft, obwohl wir wissen, dass das keine gute Idee ist. Das kann so weit gehen, dass es als pathologisch angesehen wird. Bei psychischer Belastung und Beeinträchtigung im Lebensalltag kann mit Selbsthilfe, Coaching oder gar einer Therapie entgegengewirkt und die Prokrastination so auch überwunden werden.

Wer sein eigenes Verhalten einmal genauer analysieren möchte, kann einen kostenlosen Selbsttest zum Thema Prokrastination machen unter:

https://ww3.unipark.de/uc/Selbsttest_Prokrastination

und sich eine Expertenmeinung einholen. Der Test stammt von der Prokrastinationsambulanz der Psychotherapie-Ambulanz der Universität Münster.

Was bei der Prokrastination oft übersehen wird, ist, dass sie sich nicht immer nachteilig auswirkt. Ganz im Gegenteil, Prokrastination kann auch von Vorteil sein, wenn es darum geht, Prioritäten zu setzen und die Entwicklung der Kreativität zu fördern. Das Bewusstsein, dass Prokrastination auch nützlich sein kann und nicht immer tragisch ist, kann auch dazu beitragen, Selbstmitgefühl zu entwickeln, was wiederum dazu verhelfen kann, längere Prokrastination zu verringern [2].

Nutzen Sie die Prokrastination bei Aufgaben, bei denen sie förderlich sein kann und überwinden Sie sie in Bereichen, in denen sie Ihre Lebensqualität mindert!

Viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung!

Referenzen

[1] Nussbaum, Cordula. *Organisieren Sie noch oder leben Sie schon?: Zeitmanagement für kreative Chaoten*. Campus Verlag, 2017.

[2] Sirois, Fuschia M. "Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion." *Self and Identity* 13.2 (2014): 128-145.

[3] Steel, Piers. "The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure." *Psychological bulletin* 133.1 (2007): 65.

[4] Shin, Jihae, and Adam M. Grant. "When putting work off pays off: the curvilinear relationship between procrastination and creativity." *Academy of Management Journal* 64.3 (2021): 772-798.