

<https://warumnichtanders.at/blog/7-tipps-wie-du-aufhoerst-dein-leben-auf-morgen-zu-verschieben/>

# 7 Tipps wie du aufhörst, dein Leben auf morgen zu verschieben

„Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.“ Eine alte Binsenweisheit, die bereits in Großmutterns Zeiten galt, erinnert uns an ein Lebensprinzip, das zu mehr Freiheitsgefühl und Erfolg führt. Dennoch sind die meisten Menschen von der sogenannten Prokrastination, die uns innerlich förmlich dazu zwingt, gewisse Aufgaben und Entscheidungen zu verschieben, betroffen. Die gute Nachricht – du bist nicht allein damit. Im heutigen Beitrag wollen wir aufklären, was tatsächlich hinter der lästigen Aufschieberitis steckt, wie man Abhilfe dagegen schafft und dadurch wieder zum Boss des eigenen Lebens wird.

Beginnen wir mit der **Top 10 Liste an Dingen**, die wir Menschen gerne aufschieben.

- Arzttermine
- Unliebsame Aufgaben im Job
- Unangenehme Gespräche



- Großputz oder Ausmistarbeiten

- Entscheidungen rund um die Geldanlage
- Regelmäßige Bewegung
- Ernährungsumstellung
- Behördengänge
- Aufgaben und Projekte, die besonders zeitaufwendig erscheinen
- Entscheidungen, die das Leben verändern

Na, hast du dich bei der ein oder anderen Sache, die auch du **gerne auf morgen** verschiebst, wiedererkannt? Dann frage dich jetzt vielleicht, wie diese Gewohnheit überhaupt zustande kommt.

## 6 Gründe, warum wir Dinge verschieben

1. Zu viel Ablenkung



Zugegeben – heutzutage ist es nicht einfach, längere Zeit bei einer Sache zu bleiben. Am Smartphone bekommen wir **täglich bis zu 50 Benachrichtigungen** und auch das E-Mail-Postfach macht niemals Pause.

Dazu kommen Live-Kontakte in Form von Kunden oder Kollegen, Nachbarn, mit denen man gerne ein paar Worte austauscht. Ein lieber Freund, der schon sehnsüchtig auf unseren Anruf wartet. Ganz abgesehen von **Social Media**, das im letzten Jahrzehnt zum **Zeitfresser Nummer 1** geworden ist. Es ist also wenig verwunderlich, warum wir die Dinge, die wir uns vorgenommen haben, immer öfter verschieben.

## 2. Der Plan fehlt

Einer der häufigsten Ursachen von Aufschieberitis ist der fehlende Plan. Wenn wir bei einem Vorhaben nicht zumindest **die ersten Schritte planen**, hat die Umsetzung kaum eine Chance. Denn unterbewusst wissen wir, dass jede Reise ohne konkrete Planung mühsam ist. So hat der Drang in uns, die Dinge auf morgen zu verschieben, ein leichtes Spiel.

## 3. Faulheit des Gehirns



**Gewohnheiten** sind praktisch, ja sogar notwendig. Sie **ersparen uns viel Energie** und beschleunigen tägliche Aufgaben, wie zum Beispiel das Zähneputzen. Weder müssen wir dabei nachdenken, noch uns anstrengen. Aber nicht alle Gewohnheiten sind förderlich. Dennoch **liebt unser Gehirn Gewohntes**, weil es dabei viel **weniger Energie** braucht, als wenn wir eine neue Routine etablieren. Diese Liebe unseres Gehirns zum Gewohnten zeigt sich dann in Form des inneren Schweinehundes, den viele nur allzu gut kennen.

## 4. Perfektion

Ein weiterer Grund, warum wir die Dinge gerne aufschieben, ist **Perfektionismus**. Wer von sich selbst stets das Beste erwartet und immer richtige Entscheidungen treffen möchte, benötigt dafür **sehr viel Zeit**.

Beispielsweise für Recherchen, wenn es um die Geldanlage oder eine auszuarbeitende Diplomarbeit geht. Oder für vielfache Kontrollschleifen, bevor man eine Arbeit vollendet. Natürlich ist das löblich und teilweise notwendig. Aber man sollte dabei nicht das **Verhältnis zwischen Output und Aufwand** außer Acht lassen und sich daher auch mit zeitsparenden Alternativen auseinandersetzen. Dazu gleich im Anschluss mehr.

## 5. Falsche Einschätzung des Aufwandes

Bestimmt ist es dir auch schon einmal passiert: Du hast ein Gespräch oder eine Aufgabe aufgeschoben, weil du damit gerechnet hast, dass die Angelegenheit **mühsam und langwierig** sein wird. Als du dich jedoch dazu überwinden konntest, dennoch damit zu starten, war das To-Do überraschend **schnell erledigt**. Falsche Zeiteinschätzungen sind eines der Hauptnahrungsmittel von Aufschieberitis.

## 6. Angst vor dem Scheitern

Wenn es um Entscheidungen im eigenen Leben geht, ganz egal, ob es sich dabei um private Themen wie die Partnerschaft, den Beruf oder andere Angelegenheiten handelt, gibt es immer eine Option, die jeder Mensch vermeiden möchte: das Scheitern. So **halten wir uns** leider oft **zu unserem Nachteil mit neuen Entscheidungen zurück** und geben dadurch der unbewussten Urangst vor dem Scheitern nach.

# Warum wir aufhören sollten, unser Leben zu verschieben

Bevor wir nun **gleich zu den Tipps** kommen, möchten wir noch die Frage beantworten, warum es wichtig ist, Entscheidungen und wichtige Aufgaben im eigenen Leben **nicht mehr aufzuschieben**.



Umso mehr unerledigte Aufgaben wir in uns tragen, desto **schwerer** fühlt sich **der Alltag** oft an. Die unerledigten Dinge spuken uns ständig durch den Kopf. Sie liegen wie eine Last auf unseren Schultern und **drücken auf unseren Gemütszustand**. Wer hingegen den Kopf aufräumt, in dem er Entscheidungen trifft und Aufgeschobenes endlich erledigt, kommt in den Genuss von **mehr Freiheitsgefühl**.

## Zum Abschluss 7 Tipps, wie du es schaffst, ins Tun zu kommen

1. Leg eine **Liste von all jenen Dingen** an, die du nicht mehr länger aufschieben möchtest.
2. **Schätze vorab den Zeitaufwand ein**, damit du deine To-Dos besser planen kannst.

3. Erledige Dinge, die **nicht mehr als zehn Minuten** beanspruchen, immer **sofort**. Zum Beispiel die Terminvereinbarung beim Arzt oder bei deiner Bank. So hältst du deinen Kopf freier.
4. Erledige **unangenehme Aufgaben** möglichst **gleich in der Früh** oder am Vormittag.
5. Denke in punkto Entscheidungen nicht immer nur daran, was passieren könnte, wenn du die falsche triffst. Denke vor allem daran, **welche Gewinne und Vorteile zu erwarten sind**, wenn du eine gute Entscheidung triffst!
6. Halte dich an die 80/20 Regel: 80 % der Ergebnisse können mit 20 % des Gesamtaufwandes erreicht werden. Die verbleibenden 20 % der Ergebnisse benötigen mit 80 % die meiste Arbeit. **Investiere deine Zeit** also so, um mit wenig Aufwand den **höchstmöglichen Output** zu generieren.
7. Nutze externe **Unterstützer** – zum Beispiel wenn es um Fachthemen oder komplexe Angelegenheiten geht. Das spart Zeit und Nerven. In punkto Geldanlage kannst du zum Beispiel die **kostenlose Beratung** bei Raiffeisen nutzen, um dich dort über alternative Anlagemöglichkeiten mit möglichen höheren Ertragschancen zu informieren.

**Und: Vergiss nicht, dich zu belohnen, wenn du eine aufgeschobene Sache erledigt oder eine Entscheidung getroffen hast!**

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Erstelldatum: August 2020*

*Ein Investmentfonds ist kein Sparbuch und unterliegt nicht der Einlagensicherung. Veranlagungen in Fonds sind mit höheren Risiken verbunden, bis hin zu Kapitalverlusten.*

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock