

# Aufschieberitis ade!

## Wieder ins Tun kommen

**Ich schaff es nicht mehr. Ich sollte so schnell wie möglich dieses und jenes auf die Reihe bekommen. Aufgaben, Termine, Telefonate stehen an, Besprechungen vereinbaren, Überweisungen tätigen und vieles mehr. Wie kann ich den Alltagsstress meistern? Ich fühle mich lahm, weiß einfach nicht, wo mir der Kopf steht und wo ich zuerst beginnen soll.**

Gelegentliches Aufschieben unangenehmer Tätigkeiten ist völlig normal. Nur ist es nicht besonders konstruktiv, es holt uns irgendwann doch einmal ein. Problematisch wird es, wenn sich dieses Verhalten verfestigt und zu einem typischen Muster wird. Denn das Aufschieben entlastet für den Moment, produziert jedoch Probleme für die Zukunft.

Somit befinden wir uns schnell in einem Teufelskreis gefangen. Überforderung, Stress, schlechte Laune, empfundener Leistungsdruck und die Angst, nicht zu genügen, begünstigen dies.

In der Beratung unterscheiden wir zwischen verhaltensbezogenen und gedankenbezogenen Lösungsansätzen. Die bisherige Erfahrung des Aufschiebens wird durch das Erfolgserlebnis einer erledigten Aufgabe ersetzt. Unbeschwerte Freizeit und das Wiedererlangen der Kontrolle verfestigen dieses neue Verhalten. Entscheidend ist dabei vernünftiges Planen.

Jede Person kennt es, unangenehme Dinge aufzuschieben. Denn an dieser Stelle spielt uns

unsere Psyche einen Streich und wählt kurzfristiges Wohlbefinden. Der Mensch versucht instinktiv, dem Unangenehmen aus dem Weg zu gehen und entscheidet sich für die schnelle Alternative. Auf kurze Sicht funktioniert das, denn für den Moment gerät das Problem außer Sicht. Längerfristig kostet das Aufschieben natürlich mehr Energie und Zeit, als es bringt. Stress und Unzufriedenheit gehören zu den Konsequenzen. Die gute Nachricht ist, Aufschieben ist erlerntes Verhalten und dieses kann auch umgelernt werden!

In der Lebens- und Sozialberatung werden mit unterschiedlichen Methoden neue Sichtweisen zum Problem "Aufschieberitis" und auf das Leben

gewonnen sowie eine motivierende Handlungslösung erarbeitet. Wir betrachten gemeinsam, wo Sie gerade stehen, und wie Sie durch konstruktives Handeln den Teufelskreis durchbrechen können, um wieder ins Tun zu kommen.



**Renate Reisch**

Foto: Privat

Psychosoziale Beraterin,  
Diplom-Lebensberaterin,  
Systemische Beraterin  
Mitglied der Berufsgruppe  
Lebensberatung  
Tel.: 05522/305-279  
betreuung@wkv.at



IMPULS PRO

IMPULSGEBER  
FÜR MEHR  
LEBENSQUALITÄT

Psyche – Ernährung – Bewegung



WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG  
Personenberatung & Personenbetreuung

betreuung@wkv.at  
www.lebensberater.at