

Liebe Prokrastinations-Expert\*Innen,

im heutigen Newsletter rund um das Thema Prokrastination und Motivation widmen wir uns der folgenden Frage: Was macht es eigentlich mit uns, wenn wir etwas immer wieder vor uns herschieben und wie gehen wir am besten damit um?

Als eine Ursache für Prokrastinationsverhalten gilt, dass wir Dinge, die uns aus irgendeinem Grund schlechte Laune bereiten (zum Beispiel, weil sie zu aufwendig, langweilig oder auch herausfordernd sind) aufschieben, um diesem schlechten Gefühl zu entgehen. Häufig hält aber diese „Erleichterung“, dass wir uns etwa entgegen unserer Planung doch für den Kaffee mit der Mitbewohnerin entschieden haben, nicht lange an. Fast zeitgleich macht sich ein ungutes Gefühl breit. Wir haben ein schlechtes Gewissen, fühlen uns unwohl, weil wir doch wissen, dass wir es anders geplant haben. Dazu können wir uns auch nicht so ganz von der Annahme überzeugen, dass morgen alles besser laufen wird.

Dieses unangenehme Gefühl von ewig aufgeschobenen Langzeitaufgaben, zu denen man sich einfach nicht aufraffen kann, kann einem wirklich die Stimmung verderben. Schon der Gedanke an diese Projekte, welche schon so lange auf der To-Do-Liste stehen, ist frustrierend. Dabei haben wir doch schon so viel probiert, um unseren Plänen Taten folgen zu lassen. Inzwischen haben wir schon unseren Freunden erzählt, dass wir endlich anfangen wollen, unsere Mutter weiß Bescheid und selbst unser Hund hat mitbekommen, dass wir die Hausarbeit aufgeschoben haben, obwohl der Stapel an Büchern inzwischen fast den ganzen Arbeitsplatz in Beschlag nimmt. Möglicherweise wissen wir vielleicht auch woran es liegt. Vielleicht ist es die Angst davor durchzufallen, das Thema ist einfach öde oder zu komplex. Schließlich ertappen wir uns immer wieder dabei, der Ablenkung zu erliegen.

Dieses schlechte Gefühl kann sich dann sehr schnell auch auf andere Lebensbereiche ausbreiten. Und wie so häufig im Leben ist es spätestens dann besser, sich dem Problem zu stellen, als sich ständig davon abzulenken. Die Frage ist nun, wie man es schafft, diese Blockade zu überwinden?

Ein Trick kann sein, unser Großprojekt erst einmal kleiner zu machen. Genauso, wie man beim Klettern empfiehlt, nicht runter zu schauen, kann es auch beim Bergsteigen helfen, nicht immer ganz nach oben zu schauen, sondern nur auf den nächsten kleinen Schritt. Diese Schritte kann man meistens innerhalb kürzester Zeit erledigen.

Was wäre zum Beispiel der allererste kleine Schritt, um mit dieser einen bestimmten Sache anzufangen? Ist es sich den Foliensatz anzuschauen und die ersten Punkte durchzulesen? Wie sieht es mit der Hausarbeit aus? Bücher sind inzwischen wohl genug ausgeliehen, was wäre der nächste sinnvolle Schritt, der einen voranbringt? Die Gliederung zu erstellen? Mit einem Absatz zu beginnen, der einem vielleicht leichter von der Hand geht?

Wenn du dich angesprochen fühlst, dann mach doch bei unserer 5-Minuten Challenge mit. Die Idee ist einfach: Jeden Tag, für die nächsten 4 Wochen, nimmst du dir mindestens 5 Minuten Zeit, um mit deinem Langzeitprojekt voran zu kommen. 5 Minuten lassen sich immer irgendwie unterbringen, zur Not auch noch abends. Plane diese Zeit fest für dich ein, stelle dir einen Timer, lege dein Handy zur Seite und schalte alle Quellen der Ablenkung aus. So bist du voll und ganz bei der Sache. Wenn die 5 Minuten vorbei sind, bist du vielleicht motiviert noch weiter zu machen. Und wenn es heute nur diese 5 Minuten sind, dann ist das auch vollkommen in Ordnung.

Als kleine Motivationshilfe gibt es dieses Mal eine Liste zum Ausdrucken und Ausfüllen im Anhang. Bist du dabei? Los geht's!