

**Hans-Werner Rückert**

# **Schluss mit dem ewigen Aufschieben**

**Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen**

**Campus Verlag  
Frankfurt/New York**

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
<b>1. Aufschieben kurz und knapp: die Kurzübersicht für den ungeduldigen Aufschieber . . . . .</b>	<b>13</b>

## Teil I

### Das Aufschieben – Gründe und Mechanismen

<b>2. Morgen ist auch noch ein Tag! . . . . .</b>	<b>19</b>
Verschiedene Formen des Aufschiebens . . . . .	20
Allgegenwärtiges, harmloses Aufschieben 20 · Problematisches Aufschieben 21 · Hartes Aufschieben 21 · Die Blockade 22	
Mechanismen und Lösungswege . . . . .	23
Ausweichen 23 · Innerer Kampf 23 · Konflikt 24 · Lösungsmöglichkeiten 24	
Das Aufschieben und die verlorene Zeit . . . . .	25
Zusammenfassung . . . . .	28
<b>3. Die lange Bank ist des Teufels liebstes Möbelstück – drei Beispiele . . . . .</b>	<b>29</b>
Gründe für das Aufschieben . . . . .	34
Die Mechanismen des Aufschiebens . . . . .	35
Die Folgen des Aufschiebens . . . . .	39
Frustr 39 · Lust 43	
Zusammenfassung . . . . .	48

<b>4. Null Bock – Motivationslöcher und Frustrations- erfahrungen</b>	50
Motivation	51
Erwartung, Wert und Gelegenheit für Erfolg 52 · Motive 53 · Emotionen 56 · Fähigkeiten, Fertigkeiten, Interessen, Werte 57	
Ist einfach nicht mein Ding: Schwierigkeiten mit Aufgaben und Vorhaben	59
Unterforderung 60 · Überforderung 61	
Es klappt nicht: Verantwortung und Kontrolle	62
Ursachenzuschreibung 63 · Ursachenzuschreibung und Gefühle 64 Ungeeignete Überzeugungen 66	
Wenn alles nervt: Probleme mit dem Ertragen von Frustration	68
Anstrengungen 68 · Too much! 69 · Aus dem Gleichgewicht geraten 70	
Zusammenfassung	72
<b>5. Eines Tages komm ich groß raus</b>	73
Aufschieben als Selbstschutz	75
Gefahren, die Ihnen drohen	76
Öffentliche Beachtung 76 · Bewertung durch andere 79 · Ihr Idealbild und Ihre Wirklichkeit 81	
Hoffen auf Kompetenz	83
Zusammenfassung	86
<b>6. Jede Menge Stress: Gefühle und Konflikte</b>	87
Angst	91
Angst vor Versagen 92 · Angst vor Erfolg 93 · Angst vor Alleinsein 94 · Angst vor Nähe 96 · Angst vor Ablehnung 97	
Ärger und Wut	98
Perfektionismus	101
Abhängigkeit und Ohnmacht	102
Scham	107
Selbstwertstörungen	109
Zusammenfassung	111

## Teil II

### Die tiefer liegenden Wurzeln des Aufschiebens

<b>7. Schicksal, Störung, schlechte Angewohnheit? –</b>	
<b>Der wissenschaftliche Erklärungsversuch</b> . . . . .	115
Aufschieben als Merkmal der Persönlichkeit . . . . .	115
Aufschieben als Merkmal von Persönlichkeitsstörungen . . .	117
Aufschieben als Symptom von neurotischen Konflikten . . .	119
Aufschieben als Ergebnis ungenügender Fertigkeiten . . . .	121
Zusammenfassung . . . . .	123
<b>8. Ich war schon immer so: individuelle Aspekte</b> . . . . .	124
Frühe Kindheit . . . . .	129
Verschmelzung und Abgrenzung 129 · Versorgen und Versorgt- werden 130 · Kontrolle und Beherrschung 132 · Entdecken und Sich-Darstellen 138	
Pubertät . . . . .	140
Das liegt bei uns in der Familie . . . . .	141
Zusammenfassung . . . . .	143
<b>9. Do it now! und Widerstand: gesellschaftliche Aspekte</b> .	144
Mythen: schneller, schöner und perfekt . . . . .	144
Die Zeit und die grauen Männer . . . . .	147
Pünktlichkeit, Sachzwänge und Verpflichtungen . . . . .	150
Zusammenfassung . . . . .	153

## Teil III

### Schluss mit dem ewigen Aufschieben – Strategien zur Bewältigung des Aufschiebeproblems

<b>10. Der Beginn der Problembewältigung: Selbstakzeptanz</b> .	157
Sich selbst erkennen . . . . .	162
Sich akzeptieren lernen . . . . .	167
Rational-Emotive Therapie kurzgefasst 168	
Gedanken und Überzeugungen entdecken lernen . . . . .	173
Zusammenfassung . . . . .	178
<b>11. Sich besser fühlen: Gefühle entdecken und ändern</b> . . .	180
Kreativität und Spontaneität . . . . .	181

Selbstvertrauen aufbauen . . . . .	184
Angst überwinden 184 · Wut und Ärger abbauen 185 · Perfektionismus ablegen 188 · Abhängigkeiten und Überbeschäftigung reduzieren 189 · Scham los werden 191 · Aus der Tagtraum 193 · Sorgloser werden 194 · Krisen managen 196	
Zusammenfassung . . . . .	199
<b>12. Schluss mit dem Schlendrian . . . . .</b>	<b>200</b>
Realistische Zielsetzungen . . . . .	205
Selbststeuerung . . . . .	209
Selbstbeobachtung 210 · Selbstkontrolle 216 · Selbstbewertung 217	
Belohnungen und Bestrafungen . . . . .	218
Selbstverstärkung 218 · Bestrafungen 222	
Zusammenfassung . . . . .	223
<b>13. Motiviertes Handeln: Wann, wenn nicht jetzt? . . . . .</b>	<b>225</b>
Planung . . . . .	227
Selbstorganisation . . . . .	232
Zeitmanagement . . . . .	235
Zusammenfassung . . . . .	241
<b>14. Wo ein Wille ist, kann ein Weg entstehen . . . . .</b>	<b>242</b>
Der Wille zum Beginn . . . . .	243
Aufmerksamkeit und Konzentration steigern . . . . .	246
Gefühlskontrolle und Durchhalten . . . . .	247
Zusammenfassung . . . . .	254
<b>15. Wenn Sie alleine nicht mit dem Aufschiebeprobem fertig werden . . . . .</b>	<b>255</b>
Jenseits der Selbstkontrolle . . . . .	258
Süchtiges Aufschieben 259	
Schluss mit den Lebenslügen . . . . .	262
Reif für die Couch? . . . . .	264
Verhaltenstherapie 265 · Psychoanalytisch orientierte Psychotherapie 267 · Humanistische Therapieverfahren 268	
Zusammenfassung . . . . .	269
Nachwort . . . . .	271
Literatur . . . . .	272