

A. Kurzanleitung Prokrastination wirksam stoppen

Dieses Programm hilft dir dabei, die Ursachen deiner Prokrastination zu erkennen, aufzulösen und durch neue, hilfreiche Denkweisen und Handlungsmuster ohne Prokrastination zu ersetzen.

Arbeite die Module in der vorgesehenen Reihenfolge durch. Nimm dir für die Übungen einen ruhigen Moment, in dem du nicht gestört wirst. In den einzelnen Meditationen musst du keinen besonders tiefen Trancezustand erreichen. Es genügt, wenn du zu Beginn entspannt zuhörst und dich auf den Prozess einlässt.

Führe höchstens zwei bis drei Übungen pro Tag durch. So gibst du dir genügend Zeit, die jeweiligen Impulse aufzunehmen und zu verarbeiten.

Prozessablauf

1. Starte mit „Meditation Innere Ruhe“

Führe zum Einstieg mindestens zwei Übungen durch. So lernst du, dich zu entspannen, und kommst leichter in einen Trancezustand. Diese Übungen zur allgemeinen Stärkung und Entspannung kannst du jederzeit erneut durchführen.

2. Deine Prokrastinationsmuster erkennen

Im Kapitel „B. Prokrastination besser verstehen und Prokrastinationsmuster erkennen“ werden die unterschiedlichen Gründe für das Aufschieben erläutert. Ermittle, welche Formen des Aufschiebens bei dir am stärksten ausgeprägt sind.

In diesem Programm werden die zehn häufigsten Gründe für Prokrastination behandelt.

1. Die Überforderungsfalle: Die Aufgabe wirkt zu groß.
2. Der Perfektionszwang: Du willst es zu gut machen.
3. Die Expertenfalle: Du glaubst, noch nicht genug zu wissen.
4. Die Morgenlüge: Du verschiebst den Start auf später.
5. Die Flucht in Kleinkram: Du weichst auf Nebensachen aus.
6. Die Anstrengungsvermeidung: Die Aufgabe wirkt zu mühsam.
7. Der Stressirrtum: Du wartest auf Zeitdruck.
8. Die Angst vor Bewertung: Du fürchtest Kritik oder Ablehnung.
9. Das vorzeitige Aufgeben: Du rechnest bereits mit dem Scheitern.
10. Die Charakterschuld: Du glaubst, dich nicht ändern zu können.

3. Meditation „Prokrastination stoppen“: Deine Veränderungsbereitschaft stärken

Führe die Übung „Prokrastination stoppen“ mindestens einmal durch. Sie stärkt deine bewusste Entscheidung und deine innere Bereitschaft, deine Neigung zum Aufschieben zu beenden.

4. Meditation „Prokrastination auflösen“: Die Gründe deiner Prokrastination gezielt auflösen

Im Kapitel B „Prokrastination besser verstehen und Prokrastinationsmuster erkennen“ hast du ermittelt, welche Art von Prokrastination bei dir am stärksten wirkt.

Im Modul „Prokrastination auflösen“ wählst du nun den Prokrastinationsgrund, den du mit dieser Übung auflösen möchtest und führst die entsprechende Übung durch. Zum Beispiel „Die Expertenfalle“. Wiederhole diese Übung gegebenenfalls, bis du eine innere Veränderung wahrnimmst.

5. Meditation „Positive Suggestionen“: Prokrastinationsfreie Leitbilder festigen

Erstelle im Modul „Positive Suggestionen“ eine Übung, die zu deinem Prokrastinationsmuster passt. Wähle hierfür den Punkt „Meditation erstellen“. In unserem Beispiel wäre dies „Die Expertenfalle“.

Hier kannst du aus sechs Suggestionen drei auswählen, die anschließend in eine konkrete Übung eingebettet werden. Die von dir erstellte Übung kannst du dann über den Player aufrufen.

Führe die Übung mindestens dreimal durch, um neue, prokrastinationsfreie Leitbilder fest in dir zu verankern.

6. Meditation „Ziele“: Abschließende geführte Meditation, um deine Ziele zu verankern

Nutze im sechsten Modul die geführte Meditation, um dein persönliches Wunschziel tief in dir zu verankern.

7. Das nächste Thema bearbeiten

Wähle anschließend dein nächstes Prokrastinationsmuster aus und wiederhole den Ablauf.

Wichtig

Regelmäßigkeit ist wichtiger als Intensität. Manche Menschen bemerken schnell erste Veränderungen, andere benötigen mehr Wiederholungen. Beides ist normal.

Auch wenn du während einer Übung einschläfst oder das Gefühl hast, noch nicht tief genug in Trance zu sein, kannst du mit dem Programm weiterarbeiten.

Bei Fragen zum Ablauf kannst du am wöchentlichen Videocall teilnehmen. Dieser findet dienstags um 18 Uhr über Microsoft Teams statt. Schreibe mir eine Nachricht und ich sende dir eine Einladung

dazu.

B. Prokrastination besser verstehen und Prokrastinationsmuster erkennen

Anhand der folgenden Beschreibung kannst du deine individuellen Gründe ermitteln, warum du Aufgaben immer wieder aufschiebst. Im Modul „Prokrastination auflösen“ löst du dann nacheinander die Prokrastinationsgründe auf, die besonders stark in dir wirken.

Ermittlung deiner Prokrastinationsgünde

Beobachte dein eigenes Verhalten

Denke an zwei oder drei konkrete Aufgaben, die du schon länger aufschiebst.

Das können berufliche oder private Aufgaben sein, zum Beispiel:

- ein wichtiges Gespräch führen
- eine Bewerbung schreiben
- eine Entscheidung treffen
- Sport treiben
- Unterlagen bearbeiten
- ein Projekt beginnen
- eine unangenehme Nachricht beantworten
- Ordnung schaffen
- eine persönliche Veränderung umsetzen

Prüfe, welche der folgenden zehn Formen am besten zu deinem aufschiebenden Verhalten passt.

Es können auch mehrere Formen gleichzeitig bei dir wirken.

Die zehn Formen der Prokrastination

1. Die Überforderungsfalle

Die Aufgabe erscheint so groß oder unübersichtlich, dass du nicht weißt, womit du beginnen sollst.

Typische Gedanken:

„Das ist viel zu viel.“

„Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll.“

„Ich muss erst einmal alles ordnen.“

„Das schaffe ich heute sowieso nicht.“

Trifft auf mich zu:

☐ stark ☐ teilweise ☐ kaum

2. Der Perfektionszwang

Du möchtest ein besonders gutes oder fehlerfreies Ergebnis erreichen. Dadurch wird dein innerer Anspruch so hoch, dass du gar nicht erst beginnst, um einen möglichen Misserfolg zu vermeiden.

Typische Gedanken:

„Es muss wirklich gut werden.“

„Ich bin noch nicht ausreichend vorbereitet.“

„So kann ich das noch nicht abgeben.“

„Ich darf mir keinen Fehler erlauben.“

Trifft auf mich zu:

☐ stark ☐ teilweise ☐ kaum

3. Die Expertenfalle

Du glaubst, erst noch mehr wissen, lernen oder dich besser vorbereiten zu müssen, bevor du beginnen kannst.

Typische Gedanken:

„Ich muss mich erst noch genauer informieren.“

„Mir fehlt noch Wissen.“

„Ich brauche erst einen besseren Plan.“

„Ich bin noch nicht bereit.“

Trifft auf mich zu:

☐ stark ☐ teilweise ☐ kaum

4. Die Morgenlüge

Du verschiebst den Beginn immer wieder auf einen späteren Zeitpunkt.

Typische Gedanken:

„Morgen habe ich mehr Ruhe.“

„Nächste Woche passt es besser.“

„Heute lohnt es sich nicht mehr.“

„Später bin ich motivierter.“

Trifft auf mich zu:

☐ stark ☐ teilweise ☐ kaum

5. Die Flucht in Kleinkram

Du erledigst viele kleine oder unwichtige Aufgaben, um dich nicht mit der entscheidenden Aufgabe beschäftigen zu müssen.

Typische Verhaltensweisen:

E-Mails prüfen

Unterlagen sortieren

aufräumen

Listen schreiben

Recherche betreiben

unwichtige Dinge erledigen

Trifft auf mich zu:

☐ stark ☐ teilweise ☐ kaum

6. Die Anstrengungsvermeidung

Du schiebst eine Aufgabe auf, weil sie mühsam, unangenehm oder energieraubend erscheint.

Typische Gedanken:

„Das ist mir gerade zu anstrengend.“

„Dafür fehlt mir heute die Energie.“

„Das dauert bestimmt ewig.“

„Ich habe keine Lust darauf.“

Trifft auf mich zu:

☐ stark ☐ teilweise ☐ kaum

7. Der Stressirrtum

Du glaubst, erst unter starkem Zeitdruck richtig arbeiten zu können.

Typische Gedanken:

„Unter Druck bin ich am besten.“

„Ich brauche eine klare Frist.“

„Wenn es dringend wird, schaffe ich es schon.“

„Noch ist genug Zeit.“

Trifft auf mich zu:

☐ stark ☐ teilweise ☐ kaum

8. Die Angst vor Bewertung

Du vermeidest den Anfang, weil du Kritik, Ablehnung oder eine negative Reaktion anderer fürchtest.

Typische Gedanken:

„Was werden die anderen denken?“

„Vielleicht ist meine Arbeit nicht gut genug.“

„Ich könnte mich blamieren.“

„Andere könnten meine Fehler sehen.“

Trifft auf mich zu:

☐ stark ☐ teilweise ☐ kaum

9. Das vorzeitige Aufgeben

Du rechnest bereits mit einem Misserfolg, bevor du ernsthaft begonnen hast.

Typische Gedanken:

„Das wird sowieso nichts.“

„Ich werde bestimmt scheitern.“

„Andere können das besser.“

„Es hat wahrscheinlich keinen Sinn.“

Trifft auf mich zu:

☐ stark ☐ teilweise ☐ kaum

10. Die Charaktersausrede

Du erklärst dein Aufschieben mit deiner Persönlichkeit und glaubst, dich nicht verändern zu können.

Typische Gedanken:

„Ich bin eben so.“

„Ich war schon immer unorganisiert.“

„Disziplin liegt mir einfach nicht.“

„Ich kann mich nicht ändern.“

Trifft auf mich zu:

☐ stark ☐ teilweise ☐ kaum