

Aufschieberitis stoppen – ins Handeln kommen

Du erkennst die typischen Auslöser von Aufschieberitis und bekommst eine einfache Struktur, um schneller ins Handeln zu kommen.

Prüfe, ob dein Umgang mit aufgeschobenen Aufgaben im Alltag wirklich funktioniert.

Kreuze an, was bereits steht – und ergänze die offenen Punkte.

☐**Weißt du, welche Aufgabe du gerade aufschiebst?**

Nicht vage („Projekt weiter bearbeiten“), sondern konkret: Welche Aufgabe liegt gerade wirklich auf deinem Tisch?

☐**Hast du den eigentlichen Auslöser erkannt?**

Typische Ursachen sind: Unklarheit, zu große Aufgaben oder Perfektionismus. Wenn du den Auslöser kennst, kannst du gezielt gegensteuern.

☐**Hast du den kleinsten möglichen Startschritt definiert?**

Nicht „Konzept überarbeiten“, sondern: „Dokument öffnen und drei Stichpunkte notieren“. Klarheit reduziert Widerstand.

☐**Hast du die Aufgabe bewusst verkleinert?**

Große Aufgaben erzeugen Widerstand. Teile alles, was länger als 30 Minuten dauert, in kleine Module.

☐**Hast du einen klaren Fokusblock eingeplant?**

Arbeite 25 Minuten konzentriert an der Aufgabe – ohne Multitasking und ohne Perfektionismus.

☐**Hast du einen konkreten Starttermin gesetzt?**

Was keinen Termin hat, passiert selten. Plane den ersten Schritt bewusst in deinen Kalender ein.

Merksatz:

Du musst dich nicht motivieren. Du musst nur anfangen.