

Booster29 · 06.03.26 – Aufschieberitis besiegen

Worum es in diesem Booster wirklich ging

In diesem Booster ging es nicht um Disziplin oder Selbstoptimierung.

Es ging um eine grundlegende Erkenntnis: Viele Menschen schieben wichtige Aufgaben nicht auf, weil sie faul sind – sondern weil bestimmte Aufgaben innere Spannung erzeugen.

Diese Spannung entsteht häufig durch Unklarheit, große oder komplexe Aufgaben oder hohe Ansprüche an sich selbst.

Aufschieben ist deshalb meist kein Zeitproblem, sondern ein **Emotionsproblem**.

Wir vermeiden nicht die Aufgabe selbst. Wir vermeiden das unangenehme Gefühl, das mit ihr verbunden ist.

Genau hier setzt dieser Booster an.

Die Kernlogik des Boosters

Der Booster basiert auf einer einfachen Logik:

Aufschieben entsteht durch innere Spannung. Klarheit und kleine Startschritte reduzieren diese Spannung.

Oder anders gesagt:

Wer den Einstieg erleichtert, macht Handlung wahrscheinlicher.

Nicht Motivation startet Handlung. **Handlung erzeugt Motivation**.

1. Warum wir Aufgaben aufschieben

Viele Menschen glauben, sie würden aufschieben, weil sie sich nicht genug motivieren können.

Die psychologische Forschung zeigt jedoch ein anderes Bild: Aufschieben ist häufig eine Form der kurzfristigen Emotionsregulation.

Wenn eine Aufgabe Stress oder Unbehagen auslöst, reagiert das Gehirn mit einem einfachen Mechanismus: Es weicht auf angenehmere oder leichtere Tätigkeiten aus.

- E-Mails beantworten
- organisatorische Kleinigkeiten erledigen
- kleine Aufgaben vorziehen

Kurzfristig sinkt dadurch die innere Spannung.

Langfristig entsteht jedoch ein anderes Problem: Die eigentliche Aufgabe bleibt bestehen und belastet weiter.

2. Warum Aufschieben Energie kostet

Aufgeschobene Aufgaben verschwinden nicht.

Sie bleiben als sogenannte „offene Loops“ im Kopf aktiv.

- sie beanspruchen mentale Aufmerksamkeit
- sie erzeugen unterschwelligen Stress
- sie erschweren konzentriertes Arbeiten

Psychologische Forschung beschreibt dieses Phänomen als **Zeigarnik-Effekt**: Unerledigte Aufgaben bleiben mental aktiver als erledigte.

Aufschieben spart kurzfristig Energie – kostet aber langfristig Fokus und mentale Kapazität.

3. Drei typische Auslöser von Aufschieberitis

Unklarheit

Wenn nicht klar ist, wo der erste Schritt liegt, entsteht innerer Widerstand.

Größe

Große Aufgaben wirken schnell überwältigend. Das Gehirn reagiert darauf häufig mit Vermeidung.

Bewertungsangst

Hohe Ansprüche oder Perfektionismus erhöhen die Hemmschwelle zu beginnen.

4. Der wichtigste Hebel: Der Start

Der schwierigste Moment bei jeder Aufgabe ist der Übergang vom Stillstand zur Bewegung.

Eine einfache Strategie ist die **5-Minuten-Start-Regel**.

Nicht fertig machen. Nur beginnen.

Arbeite fünf Minuten an der Aufgabe – danach darfst du aufhören.

Sobald der Einstieg geschafft ist, sinkt die innere Spannung deutlich.

5. Aufgaben startklar formulieren

Viele Aufgaben sind zu ungenau formuliert.

Beispiel:

„Konzept überarbeiten“

Hilfreicher ist eine konkrete Startformulierung:

„Drei Stichpunkte für das Konzept notieren.“

Je klarer der erste Schritt ist, desto leichter fällt der Einstieg.

6. Aufgaben verkleinern

Große Aufgaben erzeugen Widerstand. Kleine Aufgaben erzeugen Fortschritt.

Booster29 · 06.03.26 – Aufschieberitis besiegen

Worum es in diesem Booster wirklich ging

In diesem Booster ging es nicht um Disziplin oder Selbstoptimierung.

Es ging um eine grundlegende Erkenntnis: Viele Menschen schieben wichtige Aufgaben nicht auf, weil sie faul sind – sondern weil bestimmte Aufgaben innere Spannung erzeugen.

Diese Spannung entsteht häufig durch Unklarheit, große oder komplexe Aufgaben oder hohe Ansprüche an sich selbst.

Aufschieben ist deshalb meist kein Zeitproblem, sondern ein **Emotionsproblem**.

Wir vermeiden nicht die Aufgabe selbst – wir vermeiden das unangenehme Gefühl, das mit ihr verbunden ist.

Genau hier setzt dieser Booster an.

Die Kernlogik des Boosters

Der Booster basiert auf einer einfachen, aber wirkungsvollen Logik:

Innere Spannung führt zum Aufschieben. Klarheit und kleine Startschritte reduzieren diese Spannung.

Oder anders gesagt:

Wer den Einstieg erleichtert, macht Handlung wahrscheinlicher.

Nicht Motivation startet Handlung. **Handlung erzeugt Motivation.**

1. Aufschieben verstehen – nicht jedes Aufschieben ist gleich

Im Alltag sprechen wir häufig von „Prokrastination“, wenn Aufgaben aufgeschoben werden.

Dabei ist wichtig zu unterscheiden:

- gelegentliches Aufschieben im Arbeitsalltag
- chronische Prokrastination als psychologisches Problem

In diesem Booster geht es um das erste: das alltägliche Aufschieben wichtiger Aufgaben.

Typische Situationen sind zum Beispiel:

- eine schwierige E-Mail schreiben
- ein Konzept beginnen
- eine unangenehme Entscheidung treffen

Stattdessen erledigen wir oft kleinere Aufgaben oder organisatorische Tätigkeiten.

Kurzfristig fühlt sich das gut an – langfristig bleibt die eigentliche Aufgabe jedoch bestehen.

2. Warum Aufschieben so teuer ist

Aufgeschobene Aufgaben verschwinden nicht.

Sie bleiben mental aktiv und verbrauchen Aufmerksamkeit.

Aufschieben kostet deshalb nicht nur Zeit, sondern auch:

- mentale Energie
- Selbstvertrauen
- Klarheit im Kopf
- Fokus im Arbeitsalltag

Viele Menschen erleben dadurch einen permanenten Hintergrundgedanken:

„Eigentlich müsste ich ...“

Genau diese offenen Aufgaben erhöhen den mentalen Druck im Arbeitsalltag.

3. Schritt 1: Den Auslöser erkennen

Aufschieben entsteht häufig durch drei typische Auslöser.

Unklarheit

Wenn nicht klar ist, wo der erste Schritt liegt, entsteht innerer Widerstand.

Größe

Große Aufgaben wirken schnell überwältigend.

Perfektionismus

Hohe Ansprüche erhöhen die Hemmschwelle zu beginnen.

Wer den Auslöser erkennt, kann gezielt gegensteuern.

4. Schritt 2: Den Einstieg erleichtern

Der schwierigste Moment jeder Aufgabe ist der Übergang vom Stillstand zur Bewegung.

Eine einfache Methode ist die **5-Minuten-Start-Regel**.

Dabei gilt:

Nicht fertig machen. Nur beginnen.

Arbeite fünf Minuten an der Aufgabe – danach darfst du aufhören.

In der Praxis zeigt sich häufig: Sobald der Einstieg geschafft ist, sinkt die innere Spannung deutlich.

5. Schritt 3: Aufgaben verkleinern

Große Aufgaben erzeugen Widerstand.

Kleine Aufgaben erzeugen Fortschritt.

Eine hilfreiche Regel lautet:

Alles, was länger als etwa 30 Minuten dauert, wird in kleinere Module unterteilt.

So entsteht eine Reihe klarer, überschaubarer Schritte.

Der Start-Effekt

Wer beginnt, reduziert sofort die innere Spannung.

Motivation entsteht häufig erst während der Arbeit.

Oder anders gesagt:

Der Widerstand liegt meist im Anfang – nicht in der Aufgabe.

Transferfragen für deinen Alltag

- Welche Aufgabe schiebe ich aktuell auf?
 - Was genau macht diese Aufgabe schwer zu beginnen?
 - Was wäre der kleinste mögliche Startschritt?
-

Zum Schluss

Produktivität entsteht nicht durch mehr Disziplin.

Produktivität entsteht durch klarere Starts.

Du musst dich nicht motivieren.

Du musst nur anfangen.

www.markus-doerr.de

Faktencheck · Studien & Quellen

Die Inhalte dieses Boosters basieren auf Erkenntnissen aus der Motivations- und Entscheidungsforschung.

Aufschieben als Emotionsregulation

Forschungen zeigen, dass Aufschieben häufig ein Versuch ist, kurzfristig unangenehme Gefühle zu vermeiden.

Quelle:

Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation. *European Psychologist*.

Kurzfristige Belohnung schlägt langfristige Ziele

Eine Meta-Analyse zeigt, dass Menschen kurzfristige Belohnungen systematisch höher bewerten als langfristige Ziele.

Quelle:

Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review. *Psychological Bulletin*.

Unerledigte Aufgaben bleiben mental aktiv

Der sogenannte Zeigarnik-Effekt beschreibt, dass unerledigte Aufgaben im Gedächtnis besonders aktiv bleiben und mentale Ressourcen binden.

Quelle:

Zeigarnik, B. (1927). Das Behalten erledigter und unerledigter Handlungen.