

Prokrastination

Man kann sich nicht selbst aufschieben



Steffen Sigloch



THE NEW WORLD PUBLISHING

**Prokrastination – „Man kann sich nicht selbst
aufschieben“**

Steffen Sigloch

© The New World Publishing
Neckargemünd, 2009
www.tnwpublishing.com

Grafische Gestaltung und Satz:
TNWPublishing.com

Alle Rechte vorbehalten.



Prokrastination

„Man kann sich nicht selbst aufschieben“

Steffen Sigloch



Inhaltsverzeichnis

I. Was genau ist Prokrastination?	4
II. Wie wir so geworden sind	10
III. Wie das Unterbewusstsein die Oberhand behält	23
IV. Schuldig aufgrund von Unterlassung	31
V. Prokrastination und Perfektion	36
VI. Sie können sich ändern	44



I. Was genau ist Prokrastination?

Prokrastination: wir haben es alle schon einmal getan. Viele unserer Familienmitglieder und Freunde prokrastinieren ebenfalls. Aber was genau ist das? Ganz einfach: Dinge aufschieben.

Meistens ist es kein ernstes Problem. Ich mähe nicht gerne den Rasen, also verschiebe ich es auf morgen. Sie reinigen nicht gerne den Ofen, also entscheiden Sie, dies nächste Woche zu tun. Wir verstehen beide, was auf dem Spiel steht und welche Folgen diese Untätigkeit mit sich bringt. Wir haben keine falschen Vorstellungen und sind uns bewusst, dass wir das Unvermeidliche mittels Verzögerung nur aufschieben. Letztendlich werde ich den Rasen mähen bevor das Gras vergammelt.



Sie werden den Ofen reinigen bevor die fettigen Ansammlungen einen Brand verursachen. Wir werden beide unsere Arbeit erledigen.

Obwohl die Ausführung unserer Arbeit nicht perfekt sein wird – `ich habe da hinten bei den Rosen eine Stelle vergessen´ und `sie hätten den Bratrost ein bisschen besser abwischen können´ – ist es uns egal. Wir haben die wichtigste Gefahr beseitigt: `Meine Nachbarn werden sich nicht über mein Unkraut beschweren´ und `ihr Ofen wird keinen Brand verursachen´.

Wir fühlen uns kurz erleichtert, dass wir etwas geleistet haben, da wir wissen, dass wir unsere Aufgabe erfüllt haben.



Obwohl wir vermieden, aufgeschoben und prokrastiniert haben ... letzten Endes haben wir uns dem Unvermeidbaren gestellt und sind froh, dass wir es getan haben.

Unser Aufschieben kam von Faulheit und Abneigung gegenüber der Arbeit, aber wir waren realistisch genug zu wissen, dass wir es tun mussten. Wir machten uns keine Gedanken um Perfektion und die Gesundheit unseres Egos litt letztlich auch nicht unter dem Ergebnis. Unsere Gründe aufzuschieben waren somit zunächst oberflächlich und leicht zu überwinden.

Prokrastinieren kommt immer mit Rationalisierungen: „Ich hab noch so viel zu tun... Ich kann aber nicht ohne die richtigen Werkzeuge anfangen ...“

