



Austricksen statt Aufschieben!

Lass „Es“ arbeiten!

Auf den letzten Drücker geschafft! Da freuen wir uns aber! Wirklich? Wir sollten uns lieber Sorgen machen. Denn wie viele Aufgaben schaffen Sie im Schnitt nach der Drücker-Methode? Und wie lange „schaffen“ Sie das noch, bevor diese Methode *Sie* schafft? Auf den letzten Drücker etwas gerade noch so fertigzubekommen kostet unheimlich viel Energie und Nerven. Die Methode ist das Gegenteil von stressimmun*. Schon mal was von Burnout gehört?

Gelassen ist das nicht

Im Grunde wissen wir das. Deshalb sagen wir uns öfter selber: „Fang endlich an! Hör endlich auf, das vor dir herzuschieben!“ Und was passiert? Es kommt „was Wichtiges“ dazwischen. Wichtig? So nennen wir sogenannte Ausweichtätigkeiten oder intendierte Fluchtbewegungen. Wir veräppeln uns damit selbst. Solche Ausweichtätigkeiten sind sehr beliebt, werden gerne genommen, um uns vor einer Aufgabe zu drücken. Je länger wir das machen, desto drohend näher rückt der Endtermin, desto größer wird unser Druck bis wir dann wieder vor dem letzten Drücker stehen und was machen? Richtig: eine Hauruck-Aktion! Viel Kraftaufwand, viel Stress, großer Nervenverschleiß. Das bringt mit der Zeit den stärksten Athleten um. Mit Souveränität, Gelassenheit und produktiver Leistung hat das jedenfalls nichts zu tun. Aber was soll man machen?

Fang gleich an!

Zum Beispiel das: Denken Sie an eine aufgeschobene Aufgabe. Und jetzt: Fangen Sie gleich damit an! Wie bitte? Unmöglich! „Das können Sie mir doch nicht zumuten“, höre ich im Coaching ständig. „Außerdem habe ich gerade keine Zeit für sowas!“ Okay, dann nehmen Sie sich keine Zeit. Sondern bloß fünf Minuten. Im Ernst? Ja. Nur fünf Minuten, in denen Sie an der ungeliebten Aufgabe arbeiten. „Das bringt doch nichts!“, sagen mir viele Coachees. Das ist ein Riesenirrtum.

Ein Riesenirrtum

Und genau dieser Irrtum hält Sie in der Procrastination fest, wie der Amerikaner die Aufschieberitis nennt. Denn in diesen ersten, kaltgestarteten fünf Minuten (Mutige nehmen zehn) ändert sich alles. Ihre komplette Welt. Der Damm bricht. Sie spüren das förmlich. Das löst nahezu eine körperliche Reaktion aus, wenn Sie erkennen: „Hey, so schlimm ist das doch gar nicht wie ich dachte! Das macht viel weniger Stress und Aufwand als ich annahm!“ Und bevor Sie es merken, sitzen Sie schon eine halbe Stunde an der Aufgabe, obwohl Sie nur fünf Minuten opfern wollten. Eben deshalb: Der Damm ist gebrochen. Vor allem mental, aber auch rein faktisch: Sie sitzen *jetzt schon* dran! Und nicht erst wie sonst auf den letzten Drücker! Vor allem: Die Qualität Ihrer Arbeit ist eine ganz andere.



Bessere Qualität

Wenn Sie jetzt schon mit der Aufgabe beginnen und jeden Tag fünf, zehn oder 30 Minuten daran arbeiten, arbeiten Sie nicht wirklich fünf, zehn oder 30 Minuten daran, sondern 24 Stunden am Tag! Ist Ihnen noch nicht aufgefallen? Natürlich nicht. Denn tatsächlich arbeiten nicht Sie, sondern Es. Ihr Unterbewusstsein wird vom ersten 5-Minuten-Impuls angestoßen und kommt daraufhin so richtig auf Touren. Deshalb sind Sie bei der zweiten (Mini-)Sitzung bereits viel kreativer, innovativer, motivierter, effektiver und effizienter. Das Ergebnis ist jedenfalls viel besser, als wenn Sie wie sonst auf den letzten Drücker die Dinge zusammenflicken. Das sieht übrigens jeder Außenstehende, wenn das mit heißer Nadel geflickt wurde. Wirklich gute Qualität liefert keine(r) auf den letzten Drücker ab. Arbeiten Sie intelligenter!

Lass Es arbeiten!

Arbeiten Sie. Aber lassen Sie noch viel mehr Es arbeiten. Indem Sie Es intervallartig aktivieren. Wenn Es mitarbeitet, gewinnen Sie die Qualität, die Sie voranbringt. Und Sie gewinnen die Souveränität, Gelassenheit und vor allem die Stressimmunität*, die Sie für die Lebensqualität brauchen, die Sie sich wünschen.

Achtsame Grüße

* siehe: <http://www.stressimmun.de>

Wölkner Consulting GmbH



Alemannenstr. 2
71155 Altdorf
Telefon: +49 7031 233063
E-Mail: mail@woelkner.de

Geschäftsführer: Matthias Wölkner
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart
Registernummer: HRB 246215
Internet: www.woelkner.de