

**Handbuch**

# **Schluss mit Prokrastination**

von Tim Hamer

## **Was du in diesem Buch lernen wirst:**

Ich habe mich in den letzten Jahren effektiv aus der Prokrastination gelöst. Seitdem gehe ich regelmäßig zum Sport, habe 18kg Körperfett verloren und eine Menge Muskelmasse aufgebaut.

Ich leite ein erfolgreiches Online-Unternehmen durch das ich von überall aus arbeiten kann. Als Selbstständiger muss man sich zu 100% selbst motivieren.

Mit der Prokrastination von früher wäre das niemals möglich gewesen.

## **Ich zeige dir in diesem Buch:**

- wie du aus der Prokrastinations-Spirale aussteigst und genau das umsetzt, was du dir vornimmst - ohne dafür Willenskraft zu benötigen.
- wie du deine Aufgaben direkt und in Ruhe erledigst, anstatt in Zeitnot und Stress zu geraten - und so deine Freizeit mehr genießen kannst, weil du den Kopf frei hast.
- Wie du konsequent an deinen Zielen dranbleibst, und somit deine Lebensqualität, dein Einkommen und auch deine Selbstzufriedenheit steigert.

Viel Spaß damit,

**Tim**

## **Falls du mich noch nicht kennst ...**

Ich habe eine andere Herangehensweise als all die anderen Coaches. Denn meine Methoden setzen **an den Ursachen** von Prokrastination an.

Und da das ganze beim Sport so wunderbar sichtbar gemacht werden kann zeige ich dir einmal meine Transformation.

Sport ist ehrlich. Hier kann man kaum betrügen. Man **muss** hier konstant die Zeit reinstecken, darf nicht prokrastinieren, denn sonst sind die Fortschritte direkt wieder weg. **Also, hier sind meine Vorher-Nachher Bilder:**



Ja, ich weiß, ein bisschen (schlecht) gepost 😊 **Aber ich zeige dir das nicht, um anzugeben.** Ich möchte aber dass du siehst, dass ich den Weg selbst gegangen bin und meine Prokrastination besiegt habe. Ich weiß, was funktioniert. Ich habe alles ausprobiert und teile mit dir nur, was zu **wirklichen Resultaten in der echten Welt** führt.

Alles, was du in diesem Buch erfährst, basiert auf meiner persönlichen Erfahrung. Bei mir selbst und hunderten von meinen Klienten.

**WICHTIG:** Ich habe das Buch bewusst kurz gehalten, damit du es in wenigen Stunden durchlesen kannst. Kein endloses Geschwafel, sondern die wichtigsten Informationen auf den Punkt. So bekommst du einen schnellen und klaren Überblick über das Thema. Du solltest es also schaffen, dieses Buch an einem Abend zu lesen.

So wirst du lernen, wie du Aufgaben nicht mehr mit der Brechstange angehst, sondern mit **emotionaler Intelligenz**, *um so dauerhaft und gesund leistungsfähig zu werden.*

## **Warum ich dieses Wissen mit dir teile**

Ich habe in meiner langen Zeit als Coach immer wieder gemerkt, **wie weit** Menschen unter ihrem Potenzial bleiben. **Was mich dabei richtig traurig macht:** *Sie haben oft schon aufgegeben. Sie glauben, sie könnten es nicht.*

Dabei **haben** sie Wünsche, Träume und Ambitionen, wenn sie ehrlich zu sich sind. Ich glaube, jeder Mensch hat sie. Und ich glaube auch, dass wir hier sind, um sie zu realisieren.

Leider haben viele Menschen diese Träume bereits begraben und geben sich mit viel zu wenig zufrieden. *Tief in ihnen erzeugt das eine Menge Schmerz und Unzufriedenheit.* Der Grund dafür ist, dass sie es immer wieder versucht haben, immer wieder gescheitert sind, und dann aufgegeben haben.

Ich weiß das, weil es im Laufe der Coachings **immer** rauskommt - *auch wenn es ihnen anfänglich nicht immer bewusst ist.*

## **Prokrastination zu besiegen ist so einfach und so schwer**

Prokrastination zu besiegen ist einfach. Es gibt extrem wirkungsvolle, wissenschaftlich belegte Methoden, die einen glasklaren Weg aufzeigen.

Gleichzeitig leben wir in einer Welt, in der Ablenkungen wie Social Media etc. unsere Gehirne derart manipulieren, dass es fast unmöglich ist, nicht zu prokrastinieren.

Deshalb ist es gleichzeitig viel schwieriger als jemals zuvor, fokussiert und konzentriert die Sachen zu tun, die wir uns vornehmen.

Doch durch einen simplen, an der Ursache wirkenden Ansatz kannst du Prokrastination in Tatkraft verwandeln.

Du kannst dir die Energie zurückholen, die du täglich mit unsinnigen Ablenkungen in dem inneren Kampf verschwendest, und sie in deine Aktivitäten, Pflichten und Träume stecken.

Es **ist** möglich, Prokrastination vollständig zu besiegen und viel mehr aus deinem Leben rauszuholen. Egal wie alt du bist, egal was bisher war.

*... und dazu benötigt man noch nicht einmal Disziplin und Willenskraft.*

## **Meine Geschichte**

Ich bin noch nie ein “Motivationsmonster” gewesen. Meine Mutter hat mir erzählt, dass ich schon als Baby lieber auf dem Bauch gelegen und mir alles

ganz in Ruhe angeschaut habe. Ich war nie super-aktiv oder habe von Natur aus viel Energie.

Ich erzähle es dir, damit du weißt, dass ich diesen Weg selbst gegangen bin. Heute sehen die Leute mein ortsunabhängiges Leben, meine Produktivität und meine Fitness und denken: *“Der Tim hat halt leicht reden.”*

**Aber die Wahrheit ist:** Ich war mal an einem Punkt, an dem ich morgens am liebsten einfach im Bett geblieben wäre, weil der Druck der unerledigten Aufgaben mich erdrückt hat.

Ich weiß noch, wie ich an einem Dienstagabend am Küchentisch in Berlin gesessen habe. Ich habe richtig geschwitzt, denn ich hatte schon seit 25 Tagen meine E-Mails nicht mehr geöffnet. *Ich hab das von Tag zu Tag einfach aufgeschoben.* Dann war fast ein Monat rum.

Ich habe geschwitzt weil ich schon geahnte, dass ich da einige wichtige Mails verpasst habe. Die Mailbox konnte ich trotzdem nicht öffnen. Ich war wie blockiert.

Ich habe gefühlt zwei Stunden lang auf irgendwelchen Webseiten rumgeklickt, nur um mich abzulenken: *“Nur noch dieses eine Video, dann mache ich es”.*

Aber ich habe es einfach nicht hinbekommen und dann gesagt: *“Nagut, dann mach ich es eben morgen, wenn ich mich besser fühle.”*

An diesem Tag habe ich mich wie **der größte Loser auf der Welt** gefühlt. Und wie du dir denken kannst habe ich mich dann ‘morgen’ dann auch nicht besser gefühlt.

Auch war ich schon ewig nicht mehr beim Sport und in meinem Studium ging es wegen der Prokrastination auch drunter und drüber. Während andere scheinbar mühelos ihre Ziele erreichten, war mein Leben ein einziger Kampf.

*“Bin ich einfach kaputt? Was zum Teufel stimmt mit dir nicht? Wieso kann ich das nicht einfach machen?”*

## **Wie ich Prokrastination besiegt habe**

Aus diesem Schmerz heraus hab ich dann die Entscheidung getroffen, dass ich das ändern werde. So habe ich die letzten 10 Jahre der Frage gewidmet, *warum eigentlich smarte Menschen nicht das tun, was sie sich vornehmen.*

Ich habe dann zehntausende Euros in Coachings investiert, hunderte Bücher gewälzt und unzählige Methoden in der Praxis getestet um herauszufinden, was genau diese Handbremse ist.

Dabei habe ich die 90 % der Methoden aussortiert, die zwar auf dem Papier gut klingen, aber im echten Leben – zwischen Stress, Familie usw. – einfach nicht funktionieren.

In diesem Buch teile ich die 10 % mit dir, die wirklich funktionieren.

## **Niemand nimmt sich vor, zu prokrastinieren**

Prokrastination liegt nicht daran, dass wir nicht wollen. Wir wollen, aber irgendetwas in uns **zieht die Handbremse**. Sie liegt nicht an Faulheit, mangelnder Disziplin oder schlechtem Zeitmanagement.

Niemand nimmt sich morgens vor: *“So, heute werde ich mal wieder so richtig schön alles aufschieben.”*

Wir nehmen uns genau das Gegenteil vor. Trotzdem prokrastinieren alleine in Deutschland täglich Millionen von Menschen. Auch ich war lange Zeit einer von ihnen. Prokrastination ist nicht auf die leichte Schulter zu nehmen.

*Sie zerstört Leben:*

- Sie lässt dich weit unter deinem Potenzial bleiben und schädigt die Gesundheit, weil wir Sport und gesunde Ernährung vernachlässigen.
- Sie lässt dich Chancen am Fließband verpassen und erzeugt hinterher genau deshalb Schuldgefühle.
- Sie zerstört dein Selbstwertgefühl, weil du nicht einhältst, was du dir selbst versprichst.
- Sie kostet dich über die Jahre Unmengen an Geld und Lebensqualität.

**Das perfide:** Es geht nicht von heute auf morgen alles den Bach runter.

Wenn du das Training heute aufschiebst, dann verlierst du nicht morgen all deine Muskeln, Ausdauer und Form.

Wenn du heute zu viel isst, dann hast du nicht morgen direkt 10kg mehr.

Wenn du heute deine Aufgaben aufschiebst, dann verlierst du morgen nicht direkt deinen Job.

... aber wie sieht das ganze nach 3 Jahren Prokrastination aus? Nach 5 Jahren oder sogar 10?

### **Prokrastination überwinden - die Superkraft**

Der Mechanismus funktioniert aber auch genau anders herum. Wenn du deine Prokrastination dauerhaft überwindest, dann wird *das dein Leben transformieren.*

**Stell dir mal vor, was passiert:**

- wenn du ab heute regelmäßig zum Sport gehst
- deine Karriere vorantreibst oder konstant an deinem Projekt arbeitest

- dich regelmäßig gesund ernährst
- wenn du Ordnung in Finanzen und Dokumenten hast

*Du wirst fitter, du wirst attraktiver, du wirst mehr Geld verdienen, Vermögen aufbauen und dadurch einen cooleren Lifestyle haben. Du wirst mehr Zeit haben um zu Reisen oder für deine Freunde und Familie.*

Das passiert im Außen. Aber die viel wertvollere Transformation geschieht **im Inneren**.

Du wirst so richtig stolz auf dich sein, weil du drangeblieben bist.

Dein Selbstwertgefühl steigt, weil du Dinge tust, die gut für dich sind.

Andere Menschen werden dich anders behandeln denn sie merken, dass du voller Selbstrespekt bist.

Prokrastination zu überwinden ist die beste Investition, die du in dich machen kannst.

**Ich kann hier nur für mich sprechen:**

- Ich bin super-entspannt weil ich einen kompletten Überblick über meine Dokumente, Finanzen und E-Mails habe. Es steht immer eine (0) in der Inbox. Es gibt keine unangenehmen Überraschungen.
- Ich bin stolz auf den Körper, den ich durch mein Training bekommen habe. Ich fühle mich stark, fit und gesund.
- Ich habe Selbstvertrauen denn ich weiß, dass ich bei all diesen Dingen dranbleiben werde.

## Die Wahrheit über Prokrastination

Stell dir vor, es ist Sonntagabend. In deinem Kopf ist dieser fiese, innere Kritiker aktiv. Er hält dir detailliert vor, *was du das ganze Wochenende nicht getan hast*. Nämlich das, was du dir vorgenommen hast.

**Auch erzählt er dir, was du stattdessen getan hast:** Du hast dich mit Fensterputzen abgelenkt (produktive Prokrastination), du hast dich durch Instagram-Feeds von Menschen gescrollt, die du nicht mal magst, und du hast dir innerlich mindestens zehnmal versprochen: *„Morgen fange ich wirklich an. Ganz sicher.“*

Er macht dir jetzt Vorwürfe und betitelt dich als faul. Außerdem fragt er dich, ob sich das jemals ändern wird.

Die meisten Ratgeber würden dir jetzt sagen, dass du einfach besseres Zeitmanagement brauchst. Sie würden dir raten, dein Handy ins andere Zimmer zu legen, die Pomodoro-Technik zu nutzen oder – mein persönlicher ‘Favorit’ – einfach mal zu starten. Danke für diese Tipps.

### Die Wahrheit lautet:

Du hast kein Zeitmanagement-Problem.

Du hast ein **Emotions-Regulations-Problem**.

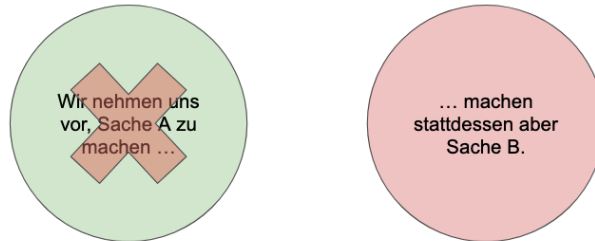
Prokrastination ist keine Schwäche. Sie ist ein Schutzmechanismus.

Dein Gehirn versucht nicht, dich zu sabotieren – es versucht, dich vor negativen Gefühlen wie Angst, Überforderung oder Scham zu schützen.

**Das Problem ist nur:** *Es denkt dabei nicht an die Folgen in der Zukunft.*

## Was Prokrastination ist

**Prokrastination bedeutet:** Ich nehme mir vor, etwas zu tun - *und tue es dann nicht*. Stattdessen tue ich dann etwas anderes wie Netflix schauen, am Handy scrollen oder einen Snack essen.



Oft zusammen mit dem Gedanken: *“Ok, heute ist der letzte Tag, an dem ich das nicht mache. Morgen fange ich dann aber wirklich an.”*

Dazu finden wir noch eine bequeme Ausrede. Wir reden uns ein, wir bräuchten diese Entspannung jetzt. Wir seien zu müde.

Es ist dabei übrigens absolut fatal sich einzureden, dass Prokrastination irgendwas mit Entspannung zu tun hätte. Hat es nicht. Wir verschwenden hier unser Leben - mit teilweise enormen Konsequenzen.

Doch anstatt der Wahrheit ins Auge zu sehen entscheiden sich viele Menschen sich selbst zu belügen und so zu tun, als bräuchten sie das gerade unbedingt. Brauchen wir nicht.

Es ist einfach nur ein Vermeidungsverhalten für das wir früher oder später den Preis zahlen werden - und das wir (und auch die Gesellschaft) uns gerne schönreden. Doch dieses Verhalten hat mit richtiger, tiefer Entspannung absolut nichts zu tun.

**Übrigens:** Wo richtige Entspannung herkommt - dazu später mehr.

## Die Prokrastinationsspirale:

Wenn wir länger prokrastinieren, dann kommen oft starke Schuldgefühle dazu. Die Schuldgefühle und negative Gedanken führen zu noch weniger Energie und Motivation. Selbstzweifel entstehen und wir fühlen uns hilflos.

So fallen wir immer weiter in die Prokrastinationsspirale.

**Der Grund für Prokrastination ist simpel:** Wir verbinden mit der Sache, die wir aufschieben, negative Gefühle.

Prokrastination ist Vermeidungsverhalten.

Genauer gesagt ist Prokrastination ein Werkzeug unseres Unterbewusstseins. “Wir” nutzen dieses Werkzeug, um schlechte Gefühle zu vermeiden, die wir mit einer Aufgabe verbinden.

**Merke:** Wir vermeiden nicht die Sache an sich - *wir vermeiden das Gefühl, das die Sache in uns auslöst.*

**Anders ausgedrückt:** Wir schieben nicht die Sache auf - wir schieben es auf, *ein unangenehmes Gefühl fühlen zu müssen.*

## Disziplin und Willenskraft

Weil wir sehr lange in diesem Vermeidungsverhalten gelebt haben ist der Eindruck entstanden, wir wären faul, undiszipliniert oder etwas anderes stimmt mit uns nicht. *Doch das stimmt nicht.* Prokrastination hat nichts mit fehlender Disziplin zu tun. Auch lässt sie sich nicht mit ‘mehr Disziplin und Motivation’ überwinden.

Auch viele Ratgeber setzen leider ausschließlich am Verhalten an:

- ✗ mehr Struktur etablieren
- ✗ besseres Zeitmanagement
- ✗ klein anfangen
- ✗ Systeme für Ordnung im Haushalt
- ✗ Ablenkungen blockieren (Apps, Handy wegelegen)
- ✗ Todo Listen optimieren
- ✗ Zeit besser einteilen
- ✗ Tagesplaner schreiben
- ✗ Belohnungssystem einrichten

In der Praxis funktioniert das aber nicht. Denn diese Zeitmanagement- und Verhaltens-Systeme sind nur noch ein zusätzlicher Punkt, der Stress erzeugt.

Vielleicht hast du schon hunderte Podcasts gehört oder Ratgeber gelesen. Aber selbst durch das ganze Wissen ändert sich nichts.

**Warum?** Weil Prokrastination keine Logik versteht. Es bringt nichts, ihr logisch zu erklären, dass die Steuererklärung nicht gefährlich ist. Auch funktioniert gutes Zureden nicht. Denn was ist Disziplin anderes als sich zu sagen: *“So, ich reiße ich mich jetzt zusammen und mache es”*?

Wenn man mit so einem simplen Satz Prokrastination überwinden könnte, dann würde kein Mensch auf der Welt prokrastinieren.

## **Prokrastination ist kein Zeitmanagementproblem**

Wenn Prokrastination wirklich ein Zeitmanagement-Problem wäre, hättest du es spätestens nach dem dritten YouTube-Zeitmanagement-Tutorial gelöst.

**Die Wahrheit ist:** Du hast genügend Zeit. Du weißt auch, *was* du tun müsstest. Du tust es nur einfach nicht.

Jeder Mensch auf diesem Planeten hat exakt 24 Stunden pro Tag zur Verfügung. Die Frage ist nie, ob wir Zeit *haben*, sondern wofür wir sie *nutzen*. Wenn du heute eine Blinddarmentzündung bekämst, hättest du plötzlich ganz schnell vier Tage Zeit für einen Krankenhausaufenthalt. Die Zeit ist also da – sie ist nur für etwas anderes reserviert.

Wenn du 24 Stunden hast, um deinen Lottogewinn abzuholen, sagst du auch nicht: *“Ja ich hätte die 7 Millionen gerne abgeholt. Aber ich hatte einfach keine Zeit, es war so viel los bei mir.”*

“Keine Zeit” ist die wohl am häufigsten verwendete Ausrede der modernen Welt. Sie klingt professionell, nach einem vollen Terminkalender und – das ist der wichtigste Punkt – irgendwie scheinen fast alle sie anstandslos zu akzeptieren.

Wir nutzen sie nicht, weil wir lügen wollen, sondern weil unser Gehirn diesen Mythos gerne als Schutzschild benutzt.

Wenn wir sagen „*Ich habe keine Zeit*“, dann meinen wir eigentlich: **„Diese Sache löst in mir so viel Unbehagen aus, dass ich meine Zeit lieber mit Dingen fülle, die sich sicherer oder einfacher anfühlen.“** Wir flüchten uns in die „Pseudo-Produktivität“ (Mails sortieren, Wäsche waschen, Termine schieben), um uns nicht der emotionalen Last der eigentlichen Aufgabe stellen zu müssen.

## **Prokrastination ist ein Emotions-Regulations-Problem**

Die Wissenschaft ist sich heute einig: Prokrastination ist kein Mangel an Disziplin oder Organisation.

**Prokrastination ist ein Problem der Emotionsregulation.** Wenn wir eine Aufgabe aufschieben, vermeiden wir nicht die Arbeit an sich – wir vermeiden die **unangenehmen Gefühle**, die mit dieser Arbeit verknüpft sind.

Das können Angst vor dem Scheitern, Überforderung, Langeweile oder tiefsitzende Selbstzweifel sein.

Du prokrastinierst also nicht, weil du faul bist oder zu wenig Disziplin hast. Du prokrastinierst, weil dein System hervorragend darin ist, dich zu beschützen.

Stell dir das Ganze wie ein hochmodernes Sicherheitssystem in einem Haus vor. Die Aufgabe dieses Systems ist es Alarm zu schlagen, wenn Gefahr droht.

**Das Problem bei Prokrastination ist folgendes:** Das System ist zu sensibel eingestellt.

Dein Gehirn interpretiert dann normale Aufgaben als reale Gefahr ... *und dann schlägt es Alarm.*

Prokrastination ist also nichts anderes als eine Flucht-Reaktion. In diesem Moment springt dein Belohnungssystem ein, um dich zu 'retten'. **Es bietet dir eine sofortige Flucht an:** „*Schau doch mal kurz bei Instagram rein*“ oder „*Die Küche müsste eigentlich auch mal wieder gewischt werden*“.

Du flüchtest in die Küche, aufs Sofa zu Netflix oder in unwichtige E-Mails, um dich vor dem gefühlten ‚Angriff‘ der Aufgabe in Sicherheit zu bringen.

Die ganzen Ablenkungen wie Social Media und Co. sind in diesem Falle lediglich der schnellste Weg, um der vermeintlichen Gefahr zu entkommen.

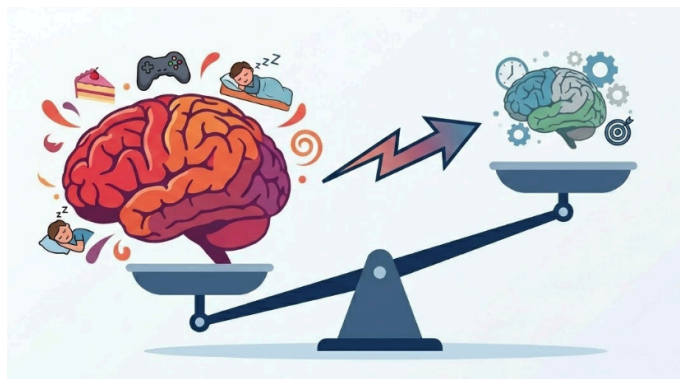
In der Psychologie nennt man das „**Short-Term Mood Repair**“. Durch das Aufschieben entkommst du dem negativen Gefühl für einen kurzen Moment. Du fühlst dich erleichtert. Doch diese Erleichterung hält nur kurz.

Solange du versuchst, das Problem mit mehr Zeitmanagement oder Selbstorganisation zu lösen, bekämpfst du nur die Symptome. **Die goldene Regel ab jetzt lautet:** Wenn du lernst, deine Gefühle zu managen, managt sich deine Zeit fast von selbst. Du bist also nicht faul. Du bist in einem falsch eingestellten Sicherheitssystem gefangen.

## Ein unfairer Kampf

Deshalb findet in deinem Kopf jeden Tag ein unfairer Kampf statt. Auf der einen Seite steht der rationale Verstand. Er ist für Logik, Ziele und deine Träume zuständig. **Er sagt:** *“Lass uns heute endlich die aufgeschobenen Dinge erledigen und danach dann dieses Projekt starten!”*

Auf der anderen Seite steht die Amygdala – dein uraltes Alarmsystem. **Ihre einzige Aufgabe seit der Steinzeit:** *Dein Überleben sichern.*



Und hier liegt das Problem...

Für dieses Alarmsystem gibt es **keinen Unterschied** zwischen einem Säbelzahn tiger und Gefühlen wie der Angst vor Ablehnung, dem Druck, perfekt sein zu müssen, oder der Sorge, zu scheitern.

Wenn du eine Aufgabe vor dir hast, die mit einem oder mehreren dieser negativen Gefühlen in Verbindung gebracht wird, schlägt das System Alarm.

Es schüttet Stresshormone aus und zieht die biologische Notbremse. Die Sache dann nicht zu tun, ist die logische Konsequenz.

**Die Logik dieses Alarmsystems:**

*“Wenn ich diese Sache jetzt nicht tue, dann muss ich mich auch nicht schlecht fühlen.”*

Du kämpfst nicht mit der Aufgabe, du kämpfst gegen einen unsichtbaren Magneten, der dich von der Aufgabe wegdrückt.

**Und wenn wir ganz ehrlich sind:** Es funktioniert.

Netflix zu schauen **ist erstmal** angenehmer, als die Steuererklärung.

Auf dem Sofa Ben & Jerries zu essen **ist erstmal** angenehmer, als im Fitnessstudio zu schwitzen.

## **Kurzfristiges vs. langfristiges Denken**

Die Betonung liegt auf erstmal. Denn langfristig sind die Folgen es nicht zu tun, **deutlich** unangenehmer.

Verpasste Fristen und Strafen sind deutlich schmerzhafter, *als sich dann doch an den Schreibtisch über die Steuererklärung zu setzen.*

Ein Leben mit 25kg Übergewicht ist deutlich unangenehmer, *als sich zum Sport aufzuraffen.*

**Das Problem:** Der Teil von uns, der zu Prokrastination führt, denkt ausschließlich **an das Hier und Jetzt.**

- Er möchte **jetzt** unangenehme Gefühle vermeiden.
- Er möchte uns **jetzt** sicherhalten (dazu später mehr).

Es macht übrigens durchaus Sinn, bei akuter Gefahr nicht an morgen zu denken. Denn wenn wir im Hier und Jetzt nicht ‘überleben’, dann sind unsere Ziele, Träume und sogar alle unerledigten Aufgaben auch egal.

Deshalb interessiert dieses System nur das Hier und Jetzt. Doch das moderne Hier und Jetzt ist zu 99,99% **nicht gefährlich.**

## Unsere Gefühle belügen uns

Es ist nämlich rein statistisch gesehen 4.000 Mal so gefährlich, Auto zu fahren als mit einem Flugzeug zu fliegen. Das heißt, wir müssten 4000x so viel Angst haben wenn wir ins Auto steigen, als wenn wir im Flugzeug sitzen.

*Statistisch gesehen müsstest du über **10.000 Jahre** lang jeden Tag fliegen, um in einen tödlichen Flugzeugabsturz verwickelt zu werden. Das Risiko, auf dem Weg zum Flughafen im Auto zu verunglücken, ist um ein Vielfaches höher.*

Viele Menschen krallen sich jedoch bei dem kleinsten Wackler im Flugzeug an ihrer Armlehne fest, schwitzen und haben 165 Puls - während sie bei Tempo 185 auf der Autobahn telefonieren und gleichzeitig am Bordcomputer rumfummeln - *absolut tiefenentspannt mit einem halben Auge auf der Fahrbahn.*

**Nichts**, was wir in der modernen Welt aufschieben, ist **wirklich gefährlich.**

**Es fühlt sich nur so an, als wäre es gefährlich.**

**Unsere Gefühle belügen uns.**

- Die Steuererklärung hat keine Zähne, mit der sich dich beißen kann.
- Der unordentliche Schreibtisch hat kein Messer in der Hand mit dem es auf dich losgehen will.
- Das Fitnessstudio nimmt dich nicht in den Schwitzkasten bis du keine Luft mehr bekommst.

Wie du gesehen hast sind unsere Gefühle kein guter Gradmesser dafür, wie gefährlich etwas in der Realität ist.

Das ist eine gute Nachricht. Denn wenn etwas nicht gefährlich ist, sondern sich nur gefährlich **anfühlt**, dann hält uns physisch nichts davon ab, es einfach zu

*machen. Dafür ist lediglich eine neue Kalibrierung unseres Sicherheitssystems nötig.*

Dann verbinden wir keine Gefahr mehr mit einer Sache, müssen uns demnach nicht mehr vor ihr schützen - *und brauchen dann auch keine Prokrastination mehr. So besiegt man Prokrastination an ihrer Ursache.*

### **Denkfehler: Gefühle kommen aus der Sache an sich**

Um das zu tun müssen wir vorher eine grundlegende Sache klären: Woher kommen die unangenehmen Gefühle?

Wenn wir prokrastinieren dann wirkt es so, als **wäre die Sache an sich** anstrengend, überfordernd, unangenehm. Doch bei genauerer Betrachtung hält dieser Eindruck nicht stand.

Denn wenn das so wäre, dann müssten alle Menschen auf der ganzen Welt eine bestimmte Situation genau gleich anstrengend, überfordernd und unangenehm finden.

#### **Aber:**

- Es gibt Menschen die hassen es, die Steuererklärung zu machen - *und welche, die lieben es.*
- Es gibt Menschen, die lieben es, zum Sport zu gehen und andere, die hassen es.
- Es gibt Menschen, die können es kaum erwarten, zur Arbeit zu gehen und welche, denen schon beim Gedanken ans Büro schlecht wird.

**Was wir verstehen müssen:** Das Gefühl kommt nicht aus der Sache an sich.

Unser Gehirn hat im Laufe unseres Lebens eigenmächtig tausende Etiketten erstellt und auf bestimmte Aktivitäten geklebt.

**Darauf steht dann:** *“gefährlich”, “schön”, “nervig”, “anstrengend”, “will ich haben”, “will ich vermeiden”, ...*



Dabei ist es sehr zufällig, welches Etikett wir auf eine Sache draufkleben. Einer klebt *“nervig”* auf die Arbeit, der andere *“spaßig”*.

**Das ist eine gute Nachricht:** Denn kämen die Gefühle aus der Sache an sich, dann wären wir komplette Opfer und könnten keinen Einfluss nehmen.

Aber die Etiketten sind individuell, daher können wir sie jederzeit abziehen und durch ein neues Etikett ersetzen.

**Problem dabei:** Ich kann mich nicht einfach mental dazu entscheiden, ein neues Etikett draufzukleben.

Denn diese Etiketten werden auf einer tieferen Ebene verteilt. Dort sitzen sie dann auch. Sie wurden vor vielen Jahren gebildet - *unter dem Eindruck von sehr starken Emotionen*.

Hier liegt übrigens der Grund, wieso wir oft erst dann in Bewegung kommen, wenn uns das Wasser bis zum Hals steht. In diesem Moment sind die negativen Emotionen es nicht zu tun **stärker als die**, es zu tun.

Um da Etikett zu ändern müssen wir also direkt an den Gefühlen ansetzen. Wir müssen unserem System zeigen, dass unser Etikett falsch ist.

## **Wie negative Etiketten entstehen**

Bevor ich dir zeige, wie du die Verknüpfung von Sache und Gefahr löst, lass uns kurz darüber sprechen, wie solche Verknüpfungen überhaupt entstehen.

**Beispielsituation:** Wir sollen in der Schule eine Rechenaufgabe lösen. Leider machen wir dabei einen Fehler. Jetzt werden wir vor der gesamten Klasse von unserem Lehrer, einer Autoritätsperson, dafür bloßgestellt.

*Das fühlt sich sehr unangenehm an.* In diesem Alter überfordert uns eine solche Erfahrung vollkommen. Wir können damit nicht umgehen und unser Nervensystem dreht vollkommen durch.

Vor dieser Überforderung durch solche und ähnliche Situationen möchte unser System uns in Zukunft schützen. Mit allen Mitteln. Denn sie wird als existenziell wahrgenommen, alleine wegen der Intensität der Gefühle, die dort aufkommen.

Es speichert dann **alle Informationen** (*Sinneseindrücke, Gefühle, Gerüche, Umstände, Personen, Gesichtsausdrücke, Geräusche, ...*) um in der Zukunft solche “gefährliche” Situationen sicher früh erkennen zu können.

## **Prokrastination ist die Flucht in Sicherheit**

Eine sehr wirkungsvolle Möglichkeit, um solch als gefährlich eingestufte Situationen in Zukunft zu vermeiden ist es, *gar nicht erst in die Situation zu kommen*.

Ab jetzt scannt das System fleißig unsere Umgebung. Wenn eine Situation uns nur ansatzweise an diese “alte Situation” erinnert, geht das Schutzprogramm los.

Wir machen einen großen Bogen um sie herum. Bei dir, lieber Leser, ist Prokrastination das Mittel der Wahl. Jetzt bleibt die Steuererklärung liegen, weil uns das Finanzamt an die Autoritätsperson erinnert.

Es fühlt sich **direkt** viel sicherer an, dem ganzen großräumig aus dem Weg zu gehen. Die negativen Folgen davon spüren wir in diesem Moment noch nicht, sondern **erst viel später**.

## **Die Tätigkeit von der Emotion trennen**

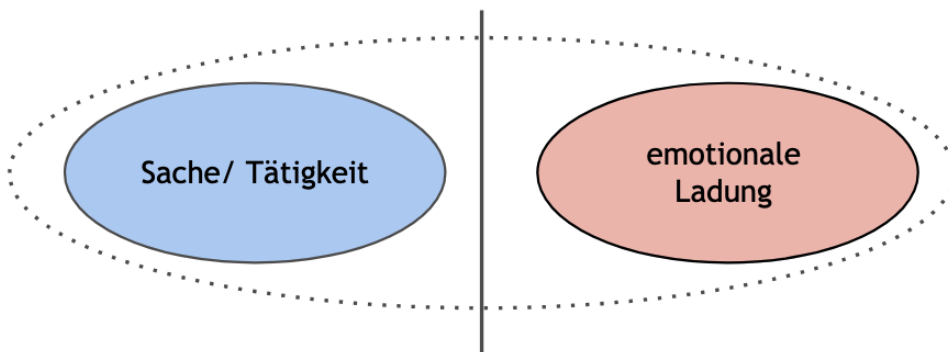
**Lass uns das einmal genauer betrachten:** Wir denken, die Aufgabe oder Tätigkeit an sich würde die Ängste, den Stress und die Anstrengung mit in sich tragen.

**Hier ist der entscheidende Punkt, den fast niemand versteht:** Die Aufgabe selbst – egal ob es deine Steuererklärung, zum Sport gehen oder einen Brief zu öffnen – ist vollkommen neutral. Sie hat kein Gefühl “in sich”. All das sind sehr simple Tätigkeiten, die quasi keine Energie brauchen.



Die gestrichelte Linie zeigt, dass es uns so vorkommt, als wären Tätigkeit und emotionale Ladung eins.

In Wahrheit gibt es die Sache auf der einen Seite - und die emotionale Ladung auf der anderen Seite.



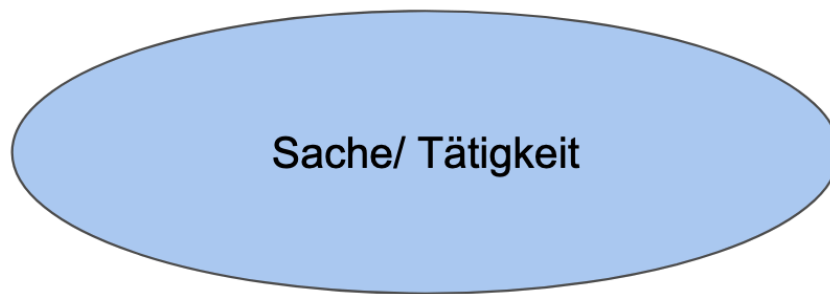
**Sie haben nichts miteinander zu tun.** Unser System will sich durch Prokrastination vor der Tätigkeit “drücken”, weil wir glauben, die emotionale Ladung käme eben dort her. Solange wir glauben, dass beides zusammenhängt, müssen wir kämpfen und brauchen Disziplin und Willenskraft.

Sobald wir die emotionale Ladung von der Aktivität trennen, bleibt nur noch die Handlung übrig. Eine Handlung ohne Widerstand braucht null Willenskraft. Es ist dann so einfach, wie ein Glas Wasser zu trinken.

Jetzt kannst du deine Willenskraft und Energie ausschließlich für die Sache an sich einsetzen - *und für die Sache an sich brauchst du wenig Energie.*

Wir können die Sache von dem Gefühl trennen - und so Prokrastination auflösen. Was nämlich wirklich Willenskraft braucht ist unser Kampf gegen diese Gefühle - nicht die Sache an sich.

Wir brauchen die Disziplin nicht für die Sache an sich - *sondern dafür, uns über die Emotionen hinwegzusetzen* - und sie trotzdem zu tun. Das verbraucht Unmengen an Energie - und muss leider langfristig **immer** scheitern. Denn Disziplin und Willenskraft sind endlich.



## **Freeze Modus im Nervensystem**

Du sitzt vor dem Bildschirm, du *weißt*, was zu tun ist, du hast eigentlich auch die Zeit – aber du kannst dich buchstäblich nicht bewegen. Es fühlt sich an, als wären deine Glieder aus Blei und dein Kopf voll mit Watte.

Die klassische Psychologie nennt das „mangelnde Disziplin“. Die moderne Biologie nennt es **Dorsalen Vagus-Shutdown** (oder einfach: den Freeze-Modus).

## **Die 3 Stufen deines Nervensystems**

Dein Nervensystem scannt die Umgebung permanent nach Sicherheit oder Gefahr. Je nachdem, wie sicher du dich fühlst, schaltet es in einen anderen Modus:

| <b>Modus</b>                          | <b>Zustand</b>      | <b>Gefühl in Bezug auf Arbeit</b>                            |
|---------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Sicherheit</b> (Ventral Vagal)     | „Social Engagement“ | Du bist kreativ, fokussiert und kannst Probleme lösen.       |
| <b>Mobilisierung</b> (Sympathikus)    | „Kampf oder Flucht“ | Du bist gestresst, hektisch, hast Angst, etwas zu verpassen. |
| <b>Immobilisierung</b> (Dorsal Vagal) | „Freeze / Shutdown“ | Du fühlst dich taub, leer, erschöpft und „eingefroren“.      |

Wenn eine Gefühl, was du mit einer Situation verbindest, für dein System zu groß, zu bedrohlich oder zu überfordernd wird, springt dein Körper direkt in den **Shutdown**.

Das ist das gleiche Programm, das ein Opossum abspielt, wenn es sich totstellt: Wenn die Gefahr zu groß ist, um gegen sie zu kämpfen, fährt das System alle Energie runter, um den Schmerz nicht spüren zu müssen.

**Wichtig:** Du kannst dich nicht aus einem Freeze-Zustand „herauspeitschen“. Mehr Druck führt hier nur zu noch mehr Shutdown. Du musst dein System erst wieder „auftauen“.

## **Praxis: Wie du Prokrastination überwindest**

## Was willst du wirklich?

Obwohl ich vorhin gesagt habe, dass wir Prokrastination nicht durch gutes Zureden ablegen können - *fangen wir trotzdem mit einer kognitiven Übung an.*

Ich erinnere mich noch an meinen Klienten Kolja. Er kam zu mir weil er sich vorgenommen hatte, endlich von seinem Onlineshop leben zu können. Doch anstatt konsequent an dem Shop zu arbeiten, hat er lieber auf seinem Handy gescrollt. Als ihm das aufgefallen ist, hat er sich an die 'Arbeit' gemacht. Die bestand jedoch darin, sich ewig Theorievideos über Onlineshops reinzuziehen. Ohne jemals an seinem eigenen zu arbeiten. Das nennt man produktive Prokrastination.

In der Arbeit mit Kolja kam dann heraus, dass ihm gar nicht genau klar war, wieso er diesen Shop haben wollte. Er hatte kein glasklares Bild davon, wie der Shop sein Leben verändern würde. Wie er es ihm erlauben würde, viel zu reisen und von überall aus zu arbeiten. Wie frei er sich dadurch fühlen würde. Was er so alles erleben könnte.

**Meine jahrelange Erfahrung im Coaching zeigt:** Kolja ist kein Einzelfall. Die allermeisten Menschen wissen nicht **genau**, was sie wollen. Ohne ein gut formuliertes Ziel ist es leider sehr schwer, in Bewegung kommen. Als er dann anfangen sich darauf zu fokussieren, was er **haben möchte**, kam die Energie und der Fokus für das Tun von ganz alleine.

## Gedanken und mentale Bilder erzeugen Gefühle

Wenn ich auf der einen Seite mein Ziel sehr anziehend formuliere - und auf der anderen Seite den Mut habe mir **ganz konkret vorzustellen**, welche negativen Konsequenzen ich bei weiterer Inaktivität zu erleiden hätte, dann kann das schon Berge bewegen.

Solche Gedanken erzeugen Gefühle - und die können uns eine wunderbare Initialzündung geben.

**Aufgabe:** Schreibe dir genau auf, was deine Ziele sind.

Achte dabei darauf, das ganze so erlebbar und echt wie möglich zu formulieren. Fokussiere dich dabei auf das Ergebnis anstatt auf den Prozess.

Der Prozess (*z.B. Schreibtisch aufräumen*) ist nicht allzu anziehend. Aber das Ergebnis (*z.B. sich über einen ordentlichen Schreibtisch zu freuen*) ist sehr anziehend.

Formuliere dabei, wie in einem Drehbuch aus deiner persönlichen Perspektive. Formuliere den genauen Zeitpunkt, an dem du den Prozess abgeschlossen hast und dich über das Ergebnis freust.

Stell dir vor, wie du die Erleichterung spürst, die Freude darüber, einen ordentlichen Schreibtisch zu haben und den Stolz auf dich, es durchgezogen zu haben. Das ist der erste Schritt, um Prokrastination zu überwinden.

Genauso haben wir es mit Kolja auch gemacht. Er hat sich täglich kurz vorgestellt, wie er die neue Freiheit durch seinen Onlineshop lebt.

## **Das Zukunfts-Ich**

Wir behandeln unser Ich in der Zukunft oft wie einen Fremden. Doch in Wahrheit sind wir dieses Ich in der Zukunft selbst. Es muss also nicht *irgendwer* in der Zukunft die negativen Folgen von Prokrastination ausbaden, sondern du.

Betrachte die Erledigung der Aufgabe nicht als Pflicht, sondern als ein Geschenk an dein zukünftiges Ich. Stell dir dazu vor, dein Zukunfts-Ich schreibt deinem jetzigen Ich eine kurze Nachricht:

*„Hey, danke, dass du heute Mittag diese Sache erledigt hast, obwohl du keinen Bock hattest. Wegen dir kann ich jetzt entspannt auf der Couch liegen, ohne dieses miese Gefühl im Magen. Dafür bin ich dir sehr dankbar.“*

## Selbstvergebung: Der Mythos der harten Hand

Ich habe in Berlin Sport und Englisch auf Lehramt studiert und abgeschlossen. Mein Online-Business habe ich mir neben diesem Studium aufgebaut. Als Selbstständiger ist man für seine Produktivität und Motivation alleine verantwortlich. Es gibt kaum externen Druck. Kein Chef sitzt einem im Nacken und man wird auch nicht gekündigt, wenn man mal ein paar Tage ohne Entschuldigung fehlt.

Anfangs habe ich mir dann immer selbst den Druck gemacht. *“Tim, du **musst** jetzt aber in die Bibliothek gehen und an dem Business arbeiten.”*

Ich würde lügen wenn ich sagen würde, das hätte nicht geholfen. Ich habe Sachen auf die Reihe bekommen. *Aber es war einfach super-stressig und anstrengend.*

Immer, wenn ich es mal nicht hinbekommen habe, habe ich mir direkt Selbstvorwürfe und massiven Stress gemacht. Darunter hat dann irgendwann auch die Qualität meiner Arbeit gelitten.

In der Schule haben wir gelernt, dass man sich scheinbar mit Druck und Tadel motivieren kann. Aber wie gut funktioniert das in der Praxis? Vielleicht können uns Schuldgefühle kurz ein wenig Energie geben - *langfristig rauben sie uns dafür jegliche Lebensfreude.*

Trotzdem haben viele Menschen durch diese Prägung weiterhin den Eindruck, dass sie nie wieder etwas leisten, wenn sie aufhören, sich selbst fertigzumachen.

Die Vergangenheit, auch wenn sie nur wenige Sekunden zurückliegt, können wir nicht verändern. Aber wir können sie akzeptieren.

Kein Mensch ist perfekt. Niemand nimmt sich absichtlich vor, zu prokrastieren. Es passiert einfach ... und weißt du was? **Das ist vollkommen in Ordnung.**

**Die Grundlage von allem ist die Einsicht:** Wir haben immer unser Bestes gegeben.

**Immer.**

Es geht nicht anders. Denn nochmal: Niemand steht morgens auf und sagt sich „*So, heute werde ich extra nur 35% geben*“. Nein. Das was wir getan haben, war zu diesem Zeitpunkt unser Bestes!

**Wichtig dabei:** *Zu diesem Zeitpunkt.* Denn natürlich können wir lernen, uns weiterentwickeln und es morgen besser machen. *Das sollten wir sogar.*

Aber dafür müssen wir uns nicht selbst hassen und verurteilen. Denn das führt am Ende nur noch zu mehr Aufschieben.

Wir wollen also den Teufelskreis aus Schuldgefühlen und noch mehr Aufschieben brechen. Wir wollen uns selbst für **alles** vergeben, was bisher passiert ist. Für alle sogenannten Fehler, für Prokrastination, für verpasste Chancen. Einfach für alles.

Wer sich selbst vergibt, senkt den Cortisolspiegel und macht den Weg frei für das Handeln. Für unser Gehirn ist das Aufschieben einer wichtigen Aufgabe nicht einfach nur ein Fehler. Es ist eine Bedrohung für unser Selbstbild („*Ich bin unfähig*“, „*Ich enttäusche andere*“, „*Ich werde es nie schaffen*“).

Sobald wir uns selbst verurteilen (Scham und Schuld), registriert die **Amygdala** (das Angstzentrum) eine Gefahr für den sozialen Status oder den Selbstwert. Das Gehirn schaltet in den **Überlebensmodus**.

Wenn die Amygdala „Gefahr“ schreit, wird Cortisol ausgeschüttet, um Energie für „Kampf oder Flucht“ bereitzustellen. Da man vor einer Steuererklärung oder einer Hausarbeit aber weder weglaufen noch gegen sie kämpfen muss, bleibt das Cortisol im System und blockiert den **Präfrontalen Kortex** – also genau den Teil des Gehirns, den wir für Planung und Logik bräuchten.

Selbstvergebung ist das Signal an die Amygdala, dass die „Gefahr“ (die Schande des Versagens) vorüber ist. Forscher wie **Michael Wohl** und **Timothy Pychyl** (2010) konnten zeigen, dass Studenten, die sich nach der ersten Prüfung für ihr Aufschieben vergaben, bei der zweiten Prüfung weniger prokrastinierten.

Als ich angefangen habe, aus Akzeptanz heraus zu handeln, hat sich viel verändert. Ich hatte nicht mehr diese massiven Widerstände gegen das Arbeiten. Ich war viel entspannter und hatte weniger Druck. Aber das Beste war, dass die Qualität der Arbeit viel besser wurde. Ich hatte Spaß dabei und gleichzeitig konnte ich in weniger Zeit mehr schaffen - *mit besseren Qualität*.

## **Echte Selbstvergebung vs. “billige Ausrede”**

Selbstvergebung ist keine “billige Ausrede” für Prokrastination, sondern eine strategische Maßnahme, um wieder handlungsfähig zu werden.

In jedem “Fehler” liegt auch eine Lektion. Wir sammeln neue Informationen und können darauf aufbauend neue Pläne machen. Wenn wir uns jedoch zum 27. Mal für genau die gleiche Sache vergeben, dann haben wir nichts gelernt - *und gehen stark in Richtung Selbstbetrug*.

Nach der Selbstvergebung muss die ernsthafte Bereitschaft kommen, etwas zu lernen und beim nächsten Mal anders zu machen. Ohne die Kurskorrektur ist es eine Ausrede. Ohne die Vergebung ist es Selbstsabotage.

**Selbstvergebung = Akzeptanz + Kurskorrektur**

Selbstvergebung die höchste Form der Eigenverantwortung. So unterscheidest du sie von faulen Ausreden:

| <b>Merkmale</b> | <b>Echte Selbstvergebung</b>                                     | <b>Die „faule“ Ausrede</b>                                                     |
|-----------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Haltung</b>  | „Ich habe einen Fehler gemacht, aber ich bleibe handlungsfähig.“ | „Es war ja nicht so wichtig / ich konnte ja nichts dafür.“                     |
| <b>Emotion</b>  | Akzeptanz des Schmerzes und der Enttäuschung.                    | Verleugnung oder Ignorieren der Konsequenzen.                                  |
| <b>Fokus</b>    | <b>Lösungsorientiert:</b> „Wie starte ich jetzt neu?“            | <b>Vermeidungsorientiert:</b> „Hauptsache, ich muss nicht darüber nachdenken.“ |
| <b>Ziel</b>     | Den Stress senken, um wieder arbeiten zu können.                 | Die Verantwortung von sich wegschieben, um sich kurzfristig besser zu fühlen.  |

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Schreibe ehrlich auf, was du in den letzten Tagen aufgeschoben hast. Ohne Bewertung, nur die Fakten.
2. Trenne deine Handlung von deinem Wert als Mensch. **Nutze diesen Satz:** „Ich habe diese [Aufgabe] nicht erledigt, aber das macht mich nicht zu einem faulen oder schlechten Menschen.“

3. Sprich (oder schreibe) eine förmliche Vergebung aus.

**Vorlage:** „*Ich vergebe mir hiermit offiziell, dass ich die Zeit heute nicht so genutzt habe, wie ich es wollte. Ich akzeptiere, dass mein System heute Sicherheit über Produktivität gestellt hat. Ich habe mein Bestes gegeben. Ich starte jetzt bei Null.*“

## **Die wahren Ursachen von Prokrastination angehen**

Wir haben jetzt die Grundlage gelegt. Wir haben ein anziehendes Ziel und wir haben uns für vergangene Prokrastination selbst vergeben. Lass uns jetzt die Prokrastination an der Wurzel packen und so langfristig beenden.

## **Grundlage: Gefühle sind nicht gefährlich**

Gefühle können zwar unangenehm sein, aber niemals gefährlich. Gefühle können sich intensiv anfühlen, *aber sie können dir nichts anhaben.*

Du hattest schon hunderttausende Gefühle in deinem Leben - *und doch kannst du diese Zeilen noch lesen.* Also konnten sie dir nichts anhaben. Sie haben sicherlich innere Widerstände, Kampf und Leid erzeugt - aber sie konnten dir nicht gefährlich werden.

Was sie unangenehm macht ist unser mentaler Umgang damit. Unser Widerstand. Unsere Bewertung. Unser innere Kampf dagegen.

## **Was Gefühle wirklich wollen**

Das ist die rationale Erkenntnis. Aber wir haben ja schon besprochen, dass rationale Erkenntnisse allein nicht ausreichen. Um die Angst vor den Gefühlen zu verlieren müssen wir verstehen, was Gefühle eigentlich wollen.

### **Zuerst einmal, was sie nicht wollen:**

- kontrolliert werden

- analysiert werden
- unterdrückt werden
- bekämpft werden
- ignoriert werden
- vermieden werden
- besprochen werden

Gar nicht so unterschiedlich zu uns Menschen 😊

### Was wollen sie also?

Gefühle wollen gefühlt werden. Denn sie heißen ja Ge-fühl-e und nicht Ge-unterdrückt-e oder Ge-analysiert-e.

Jetzt macht Prokrastination genau das, was Gefühle nicht wollen. *Sie vermeidet, unterdrückt, ignoriert.*

Um Prokrastination zu überwinden müssen wir Freundschaft mit genau den Gefühlen schließen, die wir durch Prokrastination vermeiden wollen.

Wenn wir nämlich Freundschaft mit ihnen schließen, dann müssen wir sie nicht mehr vermeiden. Dazu wenden wir uns ihnen offen zu, anstatt uns durch Prokrastination weiter abzuwenden.

Indem wir uns den Gefühlen zuwenden können wir *unserem System dann zeigen, dass es nicht gefährlich ist*. Denn nur, wenn wir etwas wirklich anschauen, können wir seine wahre Charakteristik erkennen.

**Beispiel:** Das Aufräumen unseres Schreibtisches erinnert uns an die Überforderung, die wir damals bei den Mathehausaufgaben gehabt haben.

Weil wir vollkommen überlastet und überfordert waren, herrschte zwischenzeitlich ein leichtes Chaos auf dem Schreibtisch.

Jetzt kamen womöglich noch die Eltern rein und haben uns so richtig rund gemacht wegen der Unordnung, die ja aus Überforderung entstanden ist.

Normalerweise würden wir das Aufräumen jetzt aufschieben, *um das mit der Aktivität verbundene Gefühl zu vermeiden.*

Wir tun nun das Gegenteil. Das ist der Moment, in dem wir kurzfristig ein wenig Willenskraft und Energie benötigen. Wir wenden uns jetzt nämlich dem Gefühl zu. Stell dir dazu eine Aufgabe vor, die du gerne angehen möchtest - *und schaue dann, was in dir dabei hochkommt.* Bleibe dann mit deiner Aufmerksamkeit entspannt bei genau dem, was sich dort gerade zeigt.

## **Unterdrückte Gefühle**

Das kann ein klares Gefühl wie Angst sein. Doch viel wahrscheinlicher ist es, dass du erst einmal wenig spürst - *oder auch ein diffuses Unwohlsein.*

**Das ist genau richtig.** Egal, was du dort spürst, genau davor will dich Prokrastination schützen. Genau das, was sich in diesem Moment zeigt, ist richtig.

## **Gefühl im Körper lokalisieren**

Wir haben schon darüber gesprochen, dass ein rein gedanklicher, kognitiver Ansatz nicht funktioniert. Unsere Gefühle sitzen nämlich im Körper.

**Der erste Schritt dazu:** Die Gefühle im Körper zu lokalisieren. Sobald du merkst, dass du zum Handy greifst, den fünften Kaffee holst oder plötzlich die Fenster putzen willst, halte inne.

- **Frage dich:** „*Was versuche ich gerade zu vermeiden?*“ Nicht werten, nur bemerken. Du bist gerade ein Forscher in deinem eigenen Kopf.
- **Frage dich dann:** „*Wo sitzt das ‘Nein’ zu dieser Aufgabe in meinem Körper?*“

**Wichtig:** Denke darüber nicht nach, sondern suche es aktiv in deinem Körper. Mache dazu einen **kurzen Bodyscan**. Dabei lässt du deine Aufmerksamkeit einmal von oben nach unten durch den Körper laufen.

Schaue, wo du das ‘Nein’ zu der Aufgabe als erstes wahrnimmst.

### **Typische Stellen sind:**

- Kiefer
- Magengegend
- Schultern
- hinter den Augen
- Brustbereich

Oft zeigt sich der Widerstand in Form von Anspannung, diffusen Unwohlsein, Nervosität oder ähnlichen Empfindungen.

**Wichtig:** Wir wollen das Gefühl nicht bewerten. Wir sind hier wie in Forscher der ganz neutral beobachtet, was gerade passiert.

### **Anders Etikett verteilen**



Erinnerst du dich? Wenn wir prokrastinieren, dann kleben wir unsere persönlichen Etiketten auf die Sache. Diese Etiketten sind bewertend. Sie sind negativ. Deshalb kommen uns die Gefühle, aber auch die Situation vermeidenswert vor.

Was wäre, wenn wir der Sache einfach ein anderes Etikett geben? Ein neutraleres.

### **Wir formulieren neutral:**

- *“Ich fühle Anspannung in meinem Kiefer”*
- *“Ich spüre eine Enge in der Brust”*
- *“Ich habe ein wenig Druck in der Magengegend”*

Sobald wir dem Gefühl **eine körperliche Komponente** geben, entmachten wir es. Es kommt uns dann nicht mehr wie dieses schreckliche Ungetüm vor - *sondern ist halt einfach etwas Druck in der Brust.*

Das ist schon ok ... relativ neutral eben.

Wir können dem Gefühl auch gerne einen Namen geben.

- *“Das ist Angst”*
- *“Das ist Unsicherheit”*
- *“Das ist Wut”*
- *“Das ist Traurigkeit”*

Auch solche Etiketten sind sehr hilfreich.

### **Dem Gefühl die Erlaubnis geben, jetzt da zu sein**

Gefühle sind nicht unangenehm. Körperempfindungen auch nicht. Was sie unangenehm macht ist unser innerer Widerstand dagegen. Innerer Widerstand ist schlicht ein “Nein” zu dem Gefühl.

Wenn wir dem Gefühl hingegen erlauben, bei uns zu sein, dann fällt dieser Widerstand weg. Wir sagen so “Ja” zu dem Gefühl.

### **Also frage dich:**

- *“Könnte ich diesem Gefühl erlauben, bei mir zu sein?”*

Diese Akzeptanz löst den Widerstand gegen das Gefühl auf.

Jetzt kann das Gefühl langsam weiterziehen und wir haben wieder unsere komplette Energie für die Sache an sich zur Verfügung anstatt sie mit dem Widerstand (innerer Kampf) gegen das Gefühl zu verschwenden.

## **Kein Gefühl ist permanent**

Kein Gefühl, was du gestern gefühlt hast, ist heute noch da.

Gefühle sind immer in Bewegung - *wenn wir sie lassen*.

Mit dem Vermeidungsverhalten machen wir genau das Gegenteil. Wir wollen das Gefühl zwar loswerden, halten es dadurch aber fest.

Wir verhindern so förmlich, dass es weiterziehen kann.

Wenn wir ihm aber Raum und Aufmerksamkeit geben und es fühlen, dann kann es so weiterziehen. So zeigen wir uns selbst immer wieder, dass das Gefühl nicht gefährlich ist.

So fällt über die Zeit der Drang weg, uns davor zu schützen indem wir es vermeiden. Jetzt gibt es keinen Grund mehr für Prokrastination.

## **Aktivität von dem Gefühl trennen**

So trennen wir nach und nach das Gefühl von der Aufgabe. Unser System lernt, dass die Aufgabe vollkommen sicher ist.

So fällt die Notwendigkeit weg, sie weiterhin zu vermeiden.

Du brauchst jetzt auch keine Disziplin und Willenskraft mehr.

## **Fallbeispiel: Lukas und das „Monster-Projekt“**

Lukas ist Freelancer und schiebt seit zwei Wochen ein wichtiges Angebot für einen Neukunden vor sich her. Jedes Mal, wenn er die Datei öffnen will, spürt er einen inneren Widerstand.

Statt am Angebot zu arbeiten, hat Lukas in den letzten drei Tagen seine Steuerbelege sortiert, die Kaffeemaschine entkalkt und stundenlang auf YouTube Tutorials über „optimale Schreibtisch-Setups“ geschaut. Er fühlt sich schlecht, unproduktiv und unfähig.

**1. Der Pause-Knopf:** Am vierten Tag ertappt sich Lukas dabei, wie er gerade zum dritten Mal seine Mails checkt. Er hält inne.

Jetzt stellt er sich die Frage: *“Was mache ich hier gerade? Welches Gefühl will ich vermeiden?”*

**2. Der Body-Scan:** Er schließt die Augen und stellt sich die **Frage:** *“Wo sitzt das ‘Nein’ zu dieser Aufgabe?”*

**Er nimmt jetzt neutral wahr:** *“Mein Atem ist flach, meine Schultern sind hochgezogen und ich spüre einen Druck auf der Brust, wie ein schwerer Stein.”*

**Das ist das neue Etikett.**

**Lukas fragt sich jetzt:** *„Ist das Faulheit?“* Nein.

Er merkt: Es ist **Angst**. Die Angst, dass sein Angebot zu teuer ist oder er den Erwartungen des Kunden nicht gerecht wird. Er fühlt sich wie ein Hochstapler.

Jetzt erlaubt er dem Gefühl, gerade bei ihm zu sein:

- *“Könnte ich diesem Gefühl erlauben, bei mir zu sein?”*

Lukas hat nicht gegen seine Angst gekämpft. Er hat ihr die Hand gereicht und gesagt: *„Ich weiß, du willst mich beschützen, aber wir machen das*

*jetzt erst mal ganz unperfekt als ersten, kleinen Schritt.“*

## **Ins Handeln kommen**

Als ich mit dieser Methode angefangen habe, bin ich in eine weit verbreitete Falle getappt. Ich habe mich nur noch mit meiner Innenwelt beschäftigt.

Ich hatte den Gedanken: *“Ich muss erst alle Gefühle komplett fühlen und loslassen - und **dann** kann ich easy und ohne Stress anfangen.“*

Doch das funktioniert nicht.

Wir brauchen wirkungsvolle Strategien, um ins Handeln zu kommen. Ansonsten drehen wir uns nur noch um uns selbst und unsere Gefühle.

*Das löst die Prokrastination aber nicht.*

## **Die Brücke bauen – Vom Bedürfnis zur Aktion**

Nachdem du das Gefühl benannt hast, stellst du dir die Frage: **„Was braucht dieses Gefühl gerade von mir?“** Wir wollen so eine Strategie entwickeln, die uns ins Handeln bringt.

Hier sind die vier häufigsten emotionalen Bedürfnisse und wie du sie konkret bedienst:

### **1. Das Bedürfnis nach Sicherheit (bei Angst oder Perfektionismus)**

Wenn du Angst vor Fehlern oder Ablehnung hast, schreit dein System nach Sicherheit.

- **Die Strategie:** Erlaubnis zum Scheitern
- **Die Umsetzung:** Sage dir: *„Ich schreibe jetzt für 10 Minuten den absolut schlechtesten Entwurf der Welt. Er darf lückenhaft, peinlich und*

*voller Fehler sein.*“

- **Der Effekt:** Sobald das Ergebnis nicht mehr „perfekt“ sein muss, sinkt das Bedrohungslevel und dein Gehirn schaltet vom Überlebensmodus zurück in den Arbeitsmodus.

## **2. Das Bedürfnis nach Klarheit (bei Überwältigung)**

Wenn die Aufgabe wie ein unbezwingbarer Berg wirkt, fühlt sich dein Gehirn „blind“. Es braucht Licht in der Dunkelheit.

- **Die Strategie:** Ziel verkleinern
- **Die Umsetzung:** Ignoriere das große Ziel. Suche die kleinstmögliche Handlung, die absolut lächerlich ist. Nicht *„Steuererklärung machen“*, sondern *„Den Ordner auf den Tisch legen“*. Nicht *„Masterarbeit schreiben“*, sondern *„Ein leeres Dokument öffnen und 'Kapitel 1' drüber schreiben“*.
- **Der Effekt:** Klarheit entsteht durch Handeln, nicht durch Grübeln.

## **3. Das Bedürfnis nach Autonomie (bei Unlust)**

Wenn du das Gefühl hast, du *musst* etwas tun, rebelliert dein inneres Kind gegen die Fremdbestimmung.

- **Die Strategie:** Re-Framing
- **Die Umsetzung:** Ersetze *„Ich muss“* durch *„Ich entscheide mich“*. Frage dich: *„Was ist der Preis, den ich zahle, wenn ich es nicht tue? Bin ich bereit, diesen Preis zu zahlen?“* Wenn nein, dann trifft die bewusste Wahl: *„Ich entscheide mich jetzt für diese 20 Minuten Arbeit, damit ich heute Abend ohne schlechtes Gewissen mein Videospiel genießen kann.“*

- **Der Effekt:** Du holst dir die Macht vom „*Schicksal*“ oder dem „*Chef*“ zurück zu dir selbst.

#### 4. Das Bedürfnis nach Stimulation (bei Langeweile)

Manche Aufgaben sind einfach langweilig bzw. ‘emotional leer’. Dein Gehirn verlangt aber nach Dopamin und sucht es sich stattdessen bei Instagram.

- **Die Strategie:** Die „Künstliche Reizung“.
- **Die Umsetzung:** Verbinde die trockene Aufgabe mit einem Reiz. Nutze die „*5-Minuten-Challenge*“: Stell dir einen Timer und versuche, so viel wie möglich in dieser Zeit zu schaffen. Oder wechsele den Ort (geh in ein Café) oder höre spezifische Fokus-Musik.
- **Der Effekt:** Du machst die Aufgabe zu einem Spiel, statt sie als monotone Pflicht zu sehen.

| Gefühl        | Die wahre Ursache                          | Das Gegenmittel<br>(Audit-Quick-Fix)                       |
|---------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Angst         | Die Aufgabe wirkt bedrohlich für dein Ego. | „Entschärfen“: Was ist das Schlimmste, das passieren kann? |
| Überwältigung | Die Aufgabe ist zu groß/diffus.            | „Zerstückeln“: Nur den allerersten Klick planen.           |

|                    |                                               |                                                             |
|--------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Groll / Wut</b> | Du fühlst dich gezwungen (Fremdbestimmung).   | „Besitz ergreifen“: Warum nützt dir das Ergebnis trotzdem?  |
| <b>Langeweile</b>  | Die Aufgabe gibt dir keine Dopamin-Belohnung. | „Gamification“: Einen Timer auf 10 Min. stellen (Wettlauf). |

**Wichtig:** Diese Herangehensweise funktioniert nur dann, wenn du vorher mit dem Gefühl in Kontakt gegangen, es gefühlt und ihm Raum gegeben hast. Sonst verpufft 90% der Wirkung leider.

## **Der „Sekundärgewinn“ – Warum du das Aufschieben brauchst**

Es klingt völlig absurd: Warum solltest du ein Verhalten brauchen, was so viel Stress erzeugt und dich daran hindert, deine Ziele zu erreichen? In der Psychologie gibt es dafür eine einfache Erklärung: **Niemand tut etwas ohne Grund.**

Jedes noch so destruktive Verhalten hat einen versteckten Nutzen. Wenn du die Prokrastination dauerhaft lösen willst, musst du herausfinden, was dieser Gewinn für dich ist.

1. **Der Schutzschild vor dem Scheitern:** Wenn du erst in letzter Sekunde anfängst und das Ergebnis nur mittelmäßig ist, hast du eine perfekte Ausrede: „*Ich hatte ja keine Zeit.*“ Wenn du dich aber frühzeitig voll reingehängt hättest und *dann* gescheitert wärest, hätte das dein Talent oder deine Intelligenz infrage gestellt. Die Prokrastination schützt dein Ego vor der schmerzhaften Erkenntnis, vielleicht nicht „gut genug“ zu sein.

2. **Die stille Rebellion:** In jedem von uns steckt ein trotziges, inneres Kind. Wenn du Aufgaben erledigen musst, die dir von außen auferlegt wurden (oder die du dir selbst mit einem strengen „Ich muss“ diktierst), ist das Aufschieben dein stiller Protest. Es ist dein Weg zu sagen: *„Ihr könnt mich nicht kontrollieren.“* Der Gewinn hier ist ein (trügerisches) Gefühl von Freiheit und Autonomie.
  
3. **Der Adrenalin-Kick:** Manche Menschen haben verlernt, aus innerer Ruhe heraus zu arbeiten. Sie brauchen das Chaos, den Zeitdruck und das brennende Feuer der Deadline, um die nötige Energie zum Handeln aufbringen zu können. Der Sekundärgewinn ist hier das intensive Hochgefühl, es „gerade noch so geschafft“ zu haben – ein regelrechter Dopamin-Rausch.

| Das Bedürfnis dahinter                      | Der „schlechte Deal“ (Prokrastination)                                      | Die gesunde Alternative (Die neue Strategie)                                                                                             |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sicherheit</b><br>(Angst vor Bewertung)  | Man fängt zu spät an, um eine Ausrede für „Nicht-Perfektion“ zu haben.      | <b>„The Ugly First Draft“:</b> Erlaube dir explizit, eine schlechte erste Version zu produzieren. Das nimmt den Druck vom Ego.           |
| <b>Autonomie</b><br>(Rebellion gegen Druck) | Man schiebt auf, um sich gegen ein „Ich muss“ oder fremde Regeln zu wehren. | <b>Eigentümerschaft:</b> Ändere dein Wording. Statt „Ich muss“, sagst du: „Ich entscheide mich dafür, weil ich [Vorteil für dich] will.“ |

|                                             |                                                                       |                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Stimulation</b><br>(Suche nach dem Kick) | Man wartet bis zur Panik-Deadline, um Adrenalin und Fokus zu spüren.  | <b>Gamification &amp; Sprints:</b> Stell dir einen Timer auf 15 Min. und mach ein Rennen gegen die Uhr. Nutze Belohnungen, die echtes Dopamin geben. |
| <b>Erholung</b><br>(Echte Erschöpfung)      | Man „scrollt“ ziellos am Handy, weil man zu müde für die Aufgabe ist. | <b>Radikale Pause:</b> Schalte alles aus und schlaf 20 Min. oder geh 10 Min. raus. Wirkliche Ruhe regeneriert, „Pseudo-Arbeit“ erschöpft.            |

### So nutzt du diese Tabelle in deinem Alltag

Wenn du merkst, dass der Widerstand kommt, geh kurz in dich und finde heraus, welches Bedürfnis gerade laut schreit.

1. **Identifiziere das Bedürfnis:** „Ah, ich fühle mich gerade fremdbestimmt (Autonomie).“
2. Spüre alle Gefühle und den Widerstand, der damit einhergeht.
3. **Wähle die Alternative:** Statt jetzt zwei Stunden auf YouTube zu verschwinden, hol dir die Kontrolle zurück, indem du dir selbst erlaubst: „Ich arbeite jetzt 20 Minuten intensiv und danach entscheide ICH, ob ich für heute Schluss mache.“
4. **Beobachte den Effekt:** Du wirst merken, dass das Bedürfnis befriedigt wird, ohne dass dein schlechtes Gewissen wächst.

**Wir sind keine Roboter.** Bedürfnisse zu haben ist normal – nur sie durch Prokrastination zu stillen ist oft sehr kontraproduktiv.

## die magische Pille

Den größten Fehler den ich bei solchen Übungen gemacht habe: Ich habe gedacht, dass ich jetzt die magische Pille gefunden habe - *und mich mental darüber gefreut, anstatt es anzuwenden.*

Immer, wenn wir eine neue Erkenntnis bekommen oder eine neue Methode entdecken, dann schütten wir Glückshormone aus. Das führt dazu, dass wir uns kurzfristig besser oder erleichtert fühlen.

**Das kann dann zur Erkenntnis führen:** *“Och, ich fühl mich ja gerade motiviert und gut, ich brauche jetzt diese Übung nicht mehr.”*

Also setzen wir es nicht regelmäßig um - *und irgendwann kommt der Kater.*

Aber die Arbeit mit Prokrastination ist wie das Schmelzen eines Eiswürfels. Es benötigt dauerhaft Hitze und er löst sich dann Schritt für Schritt auf.

Wir müssen immer wieder hingucken. Immer wieder achtsam sein und immer wieder fühlen, was wir vermeiden wollen. Ohne das geht es nicht und das kann ich dir (leider) auch nicht abnehmen.

Hier “gewinnen” nicht die schlauesten oder die, die das ganze theoretisch komplett durchdrungen haben. Nein, es gewinnen die, die regelmäßig in den Kontakt und aus dem Vermeiden gehen. **Dann** löst sich was auf, dann passieren die wirklichen Fortschritte.

Und ja, das ist erstmal etwas anstrengender, als alles beim Alten zu lassen. Da will ich ganz ehrlich zu dir sein. Aber weißt du, was **wirklich anstrengend** ist.

- sein ganzes Leben lang Sachen aufzuschieben
- nicht dranzubleiben
- unter seinem Potenzial zu bleiben
- die Konsequenzen davon auszubaden

Wir können unser ganzes Leben mit einem Splitter im Finger rumlaufen weil es kurzfristig schwerer ist, ihn rauszuziehen. Aber langfristig bringt das deutlich mehr Schmerz. Der Splitter entzündet sich, wir können die Hand nicht mehr richtig nutzen und weitere, noch übelere Folgen. Genauso ist das mit Prokrastination auch.

## **Wie es für dich weitergeht**

Prokrastination zu überwinden ist ein Prozess. Du musst deine blockierenden Gefühle identifizieren und sie dann loslassen. Du musst alte Verhaltensweisen durch neue, effektivere ersetzen. Du musst dir selbst vergeben.

Aber man kann diesen Prozess dauerhaft abkürzen.

Deshalb habe ich genau dazu ein Online Training aufgenommen. Das Training ist für dich kostenlos.

Du kannst es dir [hier](#) anschauen.

In dem Training erfährst du noch mal alle wichtigen Schritte im Detail, und ich gebe dir erprobte Strategien mit an die Hand. Außerdem zeige ich dir konkrete Beispiele zur Überwindung deiner Prokrastination.

Und gegen Ende erfährst du alles über mein Programm ‘Schluss mit Prokrastination’ und ob es das Richtige für dich ist.

**Hier kannst du dir ds kostenlose Training ansehen:**

[dubistgenug.de/prokrastination/](https://dubistgenug.de/prokrastination/)



## **Urheberrecht Tim Hamer. Alle Rechte vorbehalten.**

Dieses Werk unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Autors Tim Hamer.

Bei Fragen zur Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung oder Benutzung dieses Buches wenden Sie sich bitte an: [tim@timhamer.de](mailto:tim@timhamer.de)

Der Leser übernimmt die volle Verantwortung für die Nutzung und den Gebrauch dieses Buches sowie die dort empfohlenen Ratschläge. Der Autor übernimmt keine Verantwortung für die Handlungen des Lesers und die daraus entstehenden Folgen.