

A photograph of a white vase filled with baby's breath flowers, placed on a wooden surface next to a lit lamp with a white shade. The background is softly blurred.

anders perfekt

PERFEKT ANDERS

SCHLUSS MIT PROKRASTINATION

DAS ULTIMATIVE WORKBOOK

WWW.ANDERSPERFEKT.DE

A small, white, knotted ball of twine resting on a dark wooden surface.



HALLO! ICH BIN SILJA

Als Mama mit ADHS kenne ich die täglichen Kämpfe mit der Prokrastination nur allzu gut. Doch durch meine Leidenschaft für Persönlichkeitsentwicklung habe ich Wege gefunden, effektiver zu werden und meine Zeit sinnvoll zu nutzen.

In meinem Ebook "Schluss mit Prokrastination" teile ich praktische Tipps, die mir geholfen haben – speziell für Mamas wie dich! Lass uns gemeinsam daran arbeiten, mehr Struktur und Produktivität in unseren Alltag zu bringen.

Es ist Zeit, unsere Ziele anzugehen und unsere Zeit optimal zu nutzen!



WAS DU LERNEN WIRST

01

EFFEKTIVE TECHNIKEN
UM PROKRASTINATION
ZU ÜBERWINDEN

02

5 HÄUFIGE URSACHEN
FÜR PROKRASTINATION

03

5 SCHNELLE WEGE
PROKRASTINATION ZU
BEENDEN

04

OB AFFIRMATIONEN
HELFE?

05

WIE DU DEINE
DENKWEISEN
VERÄNDERN KANNST



MODUL EINS

EFFEKTIVE TECHNIKEN UM
PROKRASTINATION ZU ÜBERWINDEN

01 EFFEKTIVE TECHNIKEN UM DEINE PROKRASTINATION ZU ÜBERWINDEN

„Der Preis der Prokrastination ist das Leben, das du hättest führen können.“

Brutal und ernüchternd.
Doch vollkommen wahr.

Wenn wir aufschieben, was wir eigentlich tun sollten, um im Leben voranzukommen, wird auch das Leben, das wir uns wünschen, aufgeschoben. Tief in unserem Herzen wissen wir, was wir tun müssen.

Und dennoch tun wir es nicht.

Kennst du das?





WAR UM PROKRASTINIEREN WIR ÜBERHAUPT?

Hast du dich jemals gefragt, warum du manchmal wichtige Aufgaben aufschiebst, obwohl du genau weißt, wie wichtig sie sind? Es gibt tatsächlich einen guten Grund dafür – unser Verstand nimmt nämlich die Arbeit, die wir erledigen müssen, als unangenehm oder manchmal sogar schmerzhaft wahr.

Egal, ob es sich um das Fitnessstudio oder wichtige Aufgaben für dein Business handelt, dein Verstand wird immer versuchen, dich dazu zu bringen, sie aufzuschieben. Anspruchsvolle Aufgaben oft nervig. Da es dem Verstand um Selbstschutz geht, wird er sein Bestes tun, um dich im Moment zu schützen. Die Zukunft ist ihm völlig egal. Alles, was er will, ist, dich im Jetzt sicher zu halten.

Und genau hier liegt das Dilemma: Du kämpfst gegen dich selbst. Angenehme Aktivitäten schieben wir übrigens fast nie auf. Warum? Weil es hier keinen Widerstand von deinem Verstand gibt.

WAS KÖNNEN WIR ALSO TUN?

Es gibt zwei sehr effektive Methoden, um dies anzugehen.

Die erste nennt sich die „**5-Sekunden-Regel**“. Die Autorin Mel Robbins beschreibt diese Regel ausführlich in ihrem Buch „Die 5-Sekunden-Regel“.

Die Technik ist einfach: Du zählst von 5 bis 1 herunter und folgst dann sofort mit einer physischen Handlung, die dich in Bewegung bringt.

Zum Beispiel, wenn du weißt, dass du eigentlich eine 30-minütige Joggingrunde machen möchtest, aber gerade auf dem Sofa liegst und darüber nachdenkst, es mal wieder aufzuschieben – zähle einfach von 5 auf 1 runter und steh auf!





„5...4...3...2...1!“ – und sobald du „eins“ sagst, springst du vom Sofa, ziehst dich um, schnappst dir deine Schuhe und fängst an zu laufen.

Glaub mir – dieser Countdown durchbricht irgendwie deine Trägheit, die dich aufhält und gibt dir den nötigen Schub, um loszulegen.

Du gibst deinem Kopf in diesem Moment keine Zeit zum Nachdenken. Das ist nämlich wichtig.

Indem du einfach sofort handelst, reduzierst du den Widerstand in dir. Dieser klare Fokus wird dir ermöglichen, alle anderen Gedanken, die dich eigentlich vom Plan abhalten wollen, auszublenden.



WAS, WENN SELBST DIE 5-SEKUNDEN-REGEL BEI DIR NICHT FUNKTIONIERT?

Manchmal ist deine innere Trägheit und der Widerstand so groß, dass selbst die 5-Sekunden-Regel nicht hilft?

In solchen Momenten fühlt sich die Aufgabe einfach viel zu überwältigend an. Du hast unbewusst Angst vor dem unangenehmen Gefühl, welches damit verbunden ist.

Hier musst du deinen Verstand austricksen. Die beste Methode dafür ist die **2-Minuten-Regel**.

Nicht später, sondern gleich! – Das ist der Kern der sogenannten 2-Minuten-Regel. Sie gehört zu den Werkzeugen des Zeitmanagements und dient vor allem dazu, kleine, aber wichtige Aufgaben nicht ständig aufzuschieben.

Man könnte auch sagen, die Zwei-Minuten-Regel ist die moderne Fassung des Sprichworts: „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.“ Wie sie genau funktioniert und was sie bewirkt, zeige ich dir jetzt im folgenden.



Die 2-Minuten-Regel geht auf den US-Autor David Allen zurück, einen Experten für Selbstmanagement. Sie ist Bestandteil seines Bestsellers „Getting Things Done“ („GTD“, auf Deutsch: „Wie ich die Dinge geregelt kriege: Selbstmanagement für den Alltag“).

Sie lautet: „Alles, was ich innerhalb von zwei Minuten oder weniger schaffen kann, erledige ich sofort.“ Auch wenn es vielleicht nicht die höchste Priorität hat: Direkt angehen und abhaken. Bevor wir diese Aufgabe auf einer To To-Liste notieren müssen, ist sie bereits erledigt.

Die Regel ist so einfach wie genial.
Freier Kopf, mehr Wohlbefinden.

Ist die Aufgabe unwichtig, gilt: Gar nicht irgendwo zwischenspeichern oder erstmal irgendwohin verschieben, sondern schlicht löschen bzw. es nicht tun. Denn wenn diese Aufgabe jetzt keine zwei Minuten wert ist, ist sie es später auch nicht.

Alle restlichen wichtigeren Aufgaben werden am besten im Handy notiert und mit einer Erinnerung versehen, um dann wieder darauf zurückkommen zu können wenn es passt.



Der positive psychologische Effekt der 2-Minuten-Regel ist schnell spürbar: Was weg ist, ist weg. Erledigt. Abgehakt. Aus dem Kopf.

Würden wir solche kleinen Dinge erst auf eine To Do Liste schreiben, dauert es meist länger als sie direkt zu erledigen. Und eine To Do Liste mit 50 unerledigten Kleinigkeiten macht sofort schlechte Laune und fördert die Prokrastination – ein Teufelskreis.

Je öfter du die Regel anwendest, desto selbstverständlicher wird sie.

Zum guten Schluss filtern Sie fast schon unbewusst nach:

- Sofort erledigen, wenn die Zeit es erlaubt.
- Später bearbeiten, wenn möglich.
- Direkt delegieren, wenn notwendig.
- Löschen, weil unwichtig.



Fange klein an, mit einfachen Routinen. Sei konsequent. Was dann automatisch passiert, wenn du erstmal anfängst, ist – du machst oft einfach weiter und zwar lange nachdem die 2 Minuten vorbei sind.

Dein Workout geht von 2 Minuten auf 10 Minuten. Du liest eine Stunde lang weiter. Du machst plötzlich viel mehr, als du eigentlich erwartet hast.

Wie Einstein sagte: „Ein Objekt in Bewegung bleibt in Bewegung.“

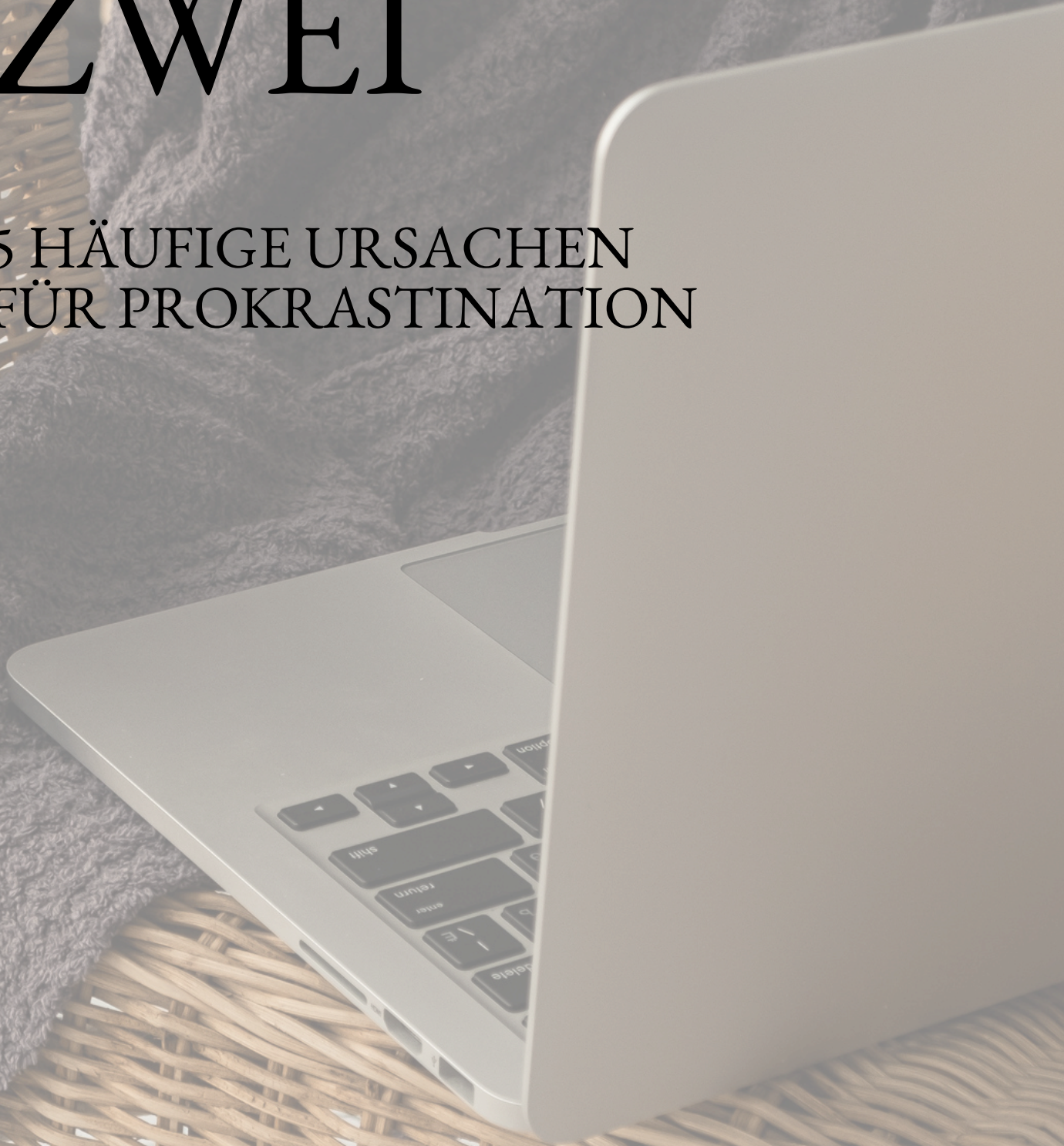
Sobald du anfängst, bist du nicht mehr zu stoppen.

Wende diese beiden Regeln jedes Mal an, wenn du merkst, dass du prokrastinierst.

Du wirst überrascht sein, wie effektiv sie sind!

MODUL ZWEI

5 HÄUFIGE URSACHEN
FÜR PROKRASTINATION



02

5 HÄUFIGE URSACHEN FÜR PROKRASTINATION

Fakt ist: Es gibt absolut keinen Vorteil, wenn man Dinge aufschiebt. Einfache Sachen werden dadurch schwer und schwere Sachen noch schwerer. Vor allem, wenn du Deadlines hast oder die Aufgabe früher oder später sowieso machen musst.

Anstatt die Aufgabe einfach zu erledigen, verschwendest du beim Aufschieben nicht nur mentale Energie, weil du ständig daran denkst, sondern machst dir auch Sorgen und fühlst den Druck, weil dir weniger Zeit bleibt.

Der beste Weg, Prokrastination zu verhindern, ist herauszufinden, warum du Sachen auf morgen verschiebst, die du eigentlich heute erledigen könntest – und dann Maßnahmen zu ergreifen, um diese Angewohnheit loszuwerden.



1. DIE ANGST VOR DEM UNANGENEHMEN GEFÜHL

Das ist die häufigste Ursache.

Wir Mamas kennen das alle:

Wir fühlen schon automatisch den Stress, der mit bestimmten Aufgaben verbunden ist. Ob es darum geht, endlich das Chaos im Kinderzimmer zu beseitigen oder dieses lange aufgeschobene DIY-Projekt zu starten – der Gedanke an den Aufwand schreckt uns ab.

Wir schieben es lieber auf, um den unangenehmen Moment zu vermeiden. Denn manchmal fühlt es sich leichter an, die Arbeit später zu machen, als sich jetzt diesem unangenehmen Gefühl zu stellen.

2. PERFEKTIONISMUS

Der Fluch des Perfektionismus hat Millionen Menschen davon abgehalten, ihre Träume zu verwirklichen.

Durch das Setzen unrealistischer Standards und Erwartungen sabotiert dich dein Perfektionismus von Anfang an.

Es ist unmöglich perfekt zu sein, warum es also überhaupt versuchen?

Perfektionisten sind nie zufrieden mit dem, was sie tun... und ihre Anstrengungen erscheinen ihnen einfach als Zeitverschwendung. Also fangen sie gar nicht erst an und nichts wird erledigt.

Die Ironie daran erkennen Perfektionisten selber meistens nicht.

3. MANGEL AN KLARHEIT

Ein Mangel an Klarheit bedeutet, dass du nicht weißt, was wichtig ist und was nicht.

Nicht alle Aufgaben sind gleich wichtig.

Manche bringen dich richtig voran, während andere dich auf der Stelle treten lassen und nirgendwohin führen.

Das führt zu einem Verlust an Motivation, weil du merkst, dass du nicht weiterkommst. Dann wird die Situation noch schlimmer, weil du nicht nur orientierungslos bist, sondern auch noch unmotiviert.

Du brauchst einen Plan!

Ein guter Plan zeigt dir, welche Aufgaben wirklich wichtig sind und auf welche du dich konzentrieren solltest.

So weißt du, wofür du die meiste Zeit aufwenden solltest. Manchmal prokrastinieren wir auch, weil wir die Aufgabe oder ihre Anforderungen nicht vollständig verstehen.

Nimm dir Zeit, um Unklarheiten zu klären und gliedere die Aufgabe in kleinere Schritte, um sie besser angehen zu können. Dazu später mehr!

4. KEINE ENERGIE / MOTIVATION

Aktuell hast du vielleicht viele Pflichten und Aufgaben in deinem Kopf präsent, die du erledigen solltest. Immer wieder denkst du: "Ich müsste dringend ... machen."

Trotzdem fühlst du dich kraftlos und dir fehlt die Motivation. Die Hürde, dich aufzuraffen, erscheint unüberwindbar hoch. Du ärgerst dich selbst dafür, dass du es nicht schaffst, doch das ändert nichts an der Situation.

Dein innerer Widerstand fühlt sich enorm an; jede Faser deines Körpers signalisiert dir, dass du entweder nicht kannst oder nicht willst, oder dass die Aufgabe dir zu wenig Freude bereitet.

Du versuchst, dich mit tausend anderen vermeintlich "wichtigeren" Dingen abzulenken, nur um der eigentlichen Aufgabe aus dem Weg zu gehen. Du redest dir ein, dass die Tätigkeit nicht so wichtig sei, dass du auch ohne sie gut leben könntest, dass noch genug Zeit bleibt oder dass du sie sowieso nicht bewältigen kannst. Vielleicht denkst du sogar, dass es bereits zu spät ist oder dass du morgen definitiv anfangen wirst.

Möglicherweise erlebst du körperliche Symptome wie Unruhe, Anspannung, Magendruck, sowie Lustlosigkeit, Müdigkeit und Schlafstörungen. Gedanken wie "Ich kann mich nicht aufraffen ...", "Es ist zu mühsam"

5. DIE ANGST VOR UNBEKANNTEM

Das ist etwas, das viele von uns kennen, besonders wenn wir uns neuen Herausforderungen stellen müssen.

Es ist oft einfacher, bei den vertrauten Dingen zu bleiben, als sich mit etwas Neuem auseinanderzusetzen.

Stell dir vor, du müsstest lernen, wie man den neuen Fernseher einstellt: “Mit unserem fortschrittlichsten 8K AI-Prozessor kommst du in den Genuss des besten 8K-Seherlebnisses. Die 8K-AI-Upscaling-Pro-Technologie, die von 512 neuronalen AI-Netzwerken unterstützt wird, verwandelt Inhalte in nahezu 8K um. Dabei sorgt der NQ8 AI-Prozessor der dritten Generation dafür, dass sowohl das Bild als auch der Sound optimiert werden.” OH WEI!

Anstatt die Zeit zu investieren, um die neuen Funktionen zu verstehen, könntest du versucht sein, einfach bei deinem alten TV zu bleiben. Oder vielleicht denkst du darüber nach, wie schwierig es sein könnte, ein neues Hobby wie Fotografie zu beginnen, wenn du bereits so viel um die Ohren hast.

Die Angst vor der Anstrengung und der Unsicherheit darüber, ob wir erfolgreich sein werden, kann uns davon abhalten, neue Dinge auszuprobieren. Es ist verlockend, bei dem zu bleiben, was wir bereits wissen und können, auch wenn es uns manchmal daran hindert, uns weiterzuentwickeln.

DIESE 5 HÄUFIGEN URSACHEN FÜR
PROKRASTINATION LASSEN SICH BEHEBEN,
ABER ZUERST MUSST DU WISSEN, WELCHE DAVON
DICH AUSBREMSEN.

AB DIESEM PUNKT GILT ES EIN PAAR SCHRITTE
UMZUSETZEN UM DIESE NEGATIVEN
GEWOHNHEITEN ZU BEENDEN.



MODUL DREI

5 SCHNELLE WEGE
PROKRASTINATION ZU BEENDEN





03

5 SCHNELLE WEGE PROKRASTINATION ZU BEENDEN

Es spielt keine Rolle, ob du ein extremer Aufschieber bist oder nur gelegentlich dazu neigst – du kannst diese lästige Gewohnheit mit ein paar einfachen Methoden trotzdem beenden. Prokrastination ist lediglich ein Symptom. Sobald du die zugrunde liegenden Ursachen angehst, wirst du in der Lage sein, sie zu beseitigen.



EAT THE FROG FIRST

"Ess den Frosch zuerst" ist eine Redewendung, die bedeutet, dass du zuerst die unangenehmsten oder schwierigsten Aufgaben erledigen solltest, bevor du dich den einfacheren und angenehmeren Dingen zuwendest.

Stell dir vor, die unangenehme Aufgabe ist der "Frosch" – wenn du ihn zuerst isst, ist der schwierigste Teil des Tages vorbei, und du kannst den Rest des Tages mit leichteren Aufgaben genießen.

Es ist eine Methode, um produktiver und effizienter zu arbeiten und sich die lästigen Pflichten vom Hals zu schaffen, um danach mit einem guten Gefühl weiterzumachen.

Je schneller du sie hinter dir hast – desto entspannter bist du!



ETAPPENZIELE SETZEN UND AUFGABEN IN KLEINERE, ÜBERSCHAUBARE SCHRITTE AUFTEILEN

Eine anstehende Aufgabe ist besonders anspruchsvoll und wird viel Mühe machen? Zerlege große Projekte immer in kleine Einzelschritte, um dir den Schrecken zu nehmen.

Was könntest du täglich oder wöchentlich in Angriff nehmen? Was möchtest du auf einmal leisten? Wie viel Zeit möchtest du dafür investieren?

Setze dir Fristen für jede Aufgabe.

Lobe dich für jeden kleinen Schritt auf dem Weg zu deinem Ziel.

Verwende einen Planer oder digitale Tools wie Trello oder Asana, um deinen Fortschritt zu verfolgen und organisiert zu bleiben.

Ist der erste Schritt gemacht, hast die größte Hürde bereits genommen.



VERSUCHE ABLENKUNGEN ZU VERMEIDEN

Telefonanrufe, Benachrichtigungen in sozialen Medien, Whatsapp, aufdringliche Kollegen oder Familienmitglieder (wenn du von zu Hause aus arbeitest) können für dich Ablenkungen werden, wenn du es zulässt.

Das Problem hierbei ist, dass wenn du mit einer schwierigen Aufgabe beschäftigt bist, dein innerer Schweinehund normalerweise immer nach einer Möglichkeit sucht, eine Pause einzulegen. Wenn er die Gelegenheit dazu bekommt. Wenn jetzt eine Ablenkung kommt, neigen wir dazu, sie zu ergreifen und bevor du es selber merkst, hast du wertvolle Zeit mit unwichtigen Dingen verschwendet und deine Arbeit ist immer noch nicht erledigt.

Der beste Weg, um diese indirekte Art von Prokrastination zu verhindern, ist so viele Ablenkungen wie möglich während deiner Aufgaben zu beseitigen.



VISUALISIERE DEIN ENDERGEBNIS

Lenke deinen Blick auf das, was du gewinnen könntest.

Welche Vorteile hast du, wenn du die unliebsame Tätigkeit endlich hinter dich gebracht hast?

Wie gut wirst du dich fühlen?

Wie stolz wirst du auf dich sein?

Wie werden andere über dich denken?

Welche Auswirkungen hat es auf deinen Körper, deinen Partner, deine Kinder, deine Freunde, deine berufliche Tätigkeit?

Male dir möglichst lebendig aus, wie viel besser es dir nach der Erledigung gehen wird, wie befreit du dich fühlen wirst. Das stärkt deine Motivation, die Aufgabe in Angriff zu nehmen.



POMODORO TECHNIK

Die Pomodoro-Technik wurde vom Italiener Francesco Cirillo entwickelt. Während seines Studiums beobachtete er, dass es ihm bei der Abarbeitung von Aufgaben häufig schwerfiel, die Konzentration aufrechtzuerhalten, weil er mit seinen Gedanken abschweifte.

Seine Lösung? Er kombinierte kurze fokussierte Arbeitsphasen mit kleinen Pausen. Die Zeit stoppte er mit einer Küchenuhr in Tomatenform (ital. pomodoro = Tomate) – somit war die Pomodoro-Technik geboren!

Nutze diese Intervall Technik.

Pro Arbeitsphase setzt man sich die Erledigung einer Aufgabe zum Ziel. Am Ende der Arbeitsphase folgt eine kleine Pause zur Entspannung, bevor man mit dem nächsten Intervall beginnt.



WIE FUNKTIONIERT DAS JETZT GENAU?

Die Pomodoro-Technik ist nicht nur einfach erklärt, sondern auch ebenso leicht zu erlernen. Im Wesentlichen muss man lediglich die folgenden Schritte kennen und durchführen:

Schritt 1: Eine einzelne Aufgabe auswählen.

Schritt 2: Wecker auf 25 Minuten stellen.

Schritt 3: Konzentriert bis zum Klingeln arbeiten.

Schritt 4: Aufgabe von der To-do-Liste abhaken.

Schritt 5: 5 Minuten pausieren.

Schritt 6: Wecker auf 25 Minuten stellen und wiederholen

MODUL VIER

OB AFFIRMATIONEN HELFEN?





04

KÖNNEN

AFFIRMATIONEN BEI

PROKRASTINATION

HELFFEN?

Das ist schwierig zu beantworten, weil wir alle unterschiedlich sind. Während Affirmationen für einige Menschen sehr gut funktionieren können, können sie bei anderen überhaupt keine Wirkung haben.

Für manche Menschen wird die Anwendung der "5-Sekunden-Regel" effektiver sein als die Verwendung von Affirmationen. Diese Menschen sind im Allgemeinen mehr handlungsorientiert. Andere, die weniger körperlich aktiv sind, aber mehr auf Achtsamkeit ausgerichtet sind, werden von Achtsamkeitsübungen vielleicht profitieren können.

Der einzige Weg, herauszufinden, ob Affirmationen für dich funktionieren, ist, es auszuprobieren.





WIE FUNKTIONIEREN AFFIRMATIONEN?

Affirmationen stellen positive Selbstaussagen oder Sätze dar, die bewusst wiederholt werden, um sie zu verinnerlichen.

Das Ziel dabei ist, negative Gedanken aufzulösen, den eigenen Selbstwert zu erkennen, Vertrauen in sich und seine Fähigkeiten aufzubauen und eigene Fehler nicht als etwas Schlechtes, sondern als etwas Positives und Gegebenes anzusehen.

Das Gehirn lässt sich durch sie sozusagen “umprogrammieren”, um eine neue Perspektive auf sich selbst und die eigene Umgebung einzunehmen.

Man spricht dabei auch von sogenannten positiven Affirmationen.

Zum Beispiel, wenn du kurz davor bist, ein Buch zu schreiben und deine Gedanken immer wieder dazu neigen, darüber nachzudenken, wie viel Arbeit du noch vor dir hast und ob das überhaupt jemals jemand lesen wird – dann befindest du dich in einer negativen Gedankenspirale.

Sobald du eine Affirmation laut aussprichst wie "Ich bin eine großartige Schriftstellerin und meine Leser lieben meine Bücher!", werden diese negativen Gedanken sofort gestoppt.

Dein Geist kann nicht gleichzeitig an etwas Negatives festhalten und etwas Widersprüchliches Positives aussprechen – das ist einfach nicht möglich.

Daher können Affirmationen, wenn sie zum richtigen Zeitpunkt verwendet werden, auch Denkmuster zum Besseren korrigieren und dir helfen, im Leben Fortschritte zu machen.





WELCHE AFFIRMATIONEN KÖNNTE ICH SAGEN?

Die Affirmationen, die du sagst, sollten relativ kurz und prägnant sein.

Wenn du fit werden möchtest, sollte deine Affirmation etwas wie "Ich werde täglich stärker und fitter!" sein.

Sage es mit voller Überzeugung und Schwung.

Die Affirmation sollte dich inspirieren.

Sag keine Affirmation wie "Ich gehe täglich ins Fitnessstudio!".

Das ist eher wie eine Aufgabenliste und bringt gar nichts. Es inspiriert dich nicht und sagt dir nicht wirklich, was dein gewünschtes Endziel ist.

In einigen Fällen können Affirmationen auch dazu verwendet werden, deine Schwächen anzugehen. Zum Beispiel, wenn du die ganze Zeit aufschiebst, weil du eine Perfektionistin bist, könnte eine Affirmation wie "Fertig ist besser als perfekt!" eine gute Idee sein, die du verwenden kannst.

Jedes Mal, wenn du das Gefühl hast, aufschieben zu wollen, kannst du diese Affirmation einfach ein paar Mal wiederholen und einfach loslegen.

Wenn du oft besorgt bist, wegen etwas, wird dir eine Affirmation wie "Ich mache mir keine Sorgen um Dinge, die ich nicht kontrollieren kann" helfen, dich zu beruhigen.

Letztendlich ist eine Affirmation nicht nur dazu da, Überzeugungen in deine Gedanken und Handlungen zu verankern, sondern auch ein Werkzeug zur Unterbrechung von Mustern, um alte Gewohnheiten zu durchbrechen und dich dazu zu bringen, das zu tun, was du bisher vermieden hast.

Schreibe 5 bis 7 Affirmationen auf, die du täglich wiederholen kannst, und halte dich für einen Monat oder zwei daran. Schaue dann, ob sie für dich funktionieren. Vielleicht sind sie tatsächlich effektiv für dich. Du wirst es nur herausfinden, wenn du es ausprobierst...

MODUL FÜNF

WIE DU DEINE DENKWEISEN
VERÄNDERN KANNST



05

WIE DU DENKWEISEN VERÄNDERN KANNST

Eine negative Denkweise kann deine Prokrastination verstärken. Es ist wichtig, bewusst eine positive Einstellung zu kultivieren. Dies kann durch das Setzen realistischer Ziele und das Fokussieren auf die positiven Aspekte des schnellen Erledigens von Aufgaben erreicht werden.

Zum Beispiel kann man sich die negativen Konsequenzen des Aufschiebens und die positiven Gefühle nach der Erledigung der Aufgabe bewusst machen.

DER PREIS FÜR AUFSCHIEBERITIS

Es gibt ein Sprichwort, das besagt, dass “wenn du nicht opferst, wofür du dich einsetzt, wird das, wofür du kämpfst, zum Opfer werden.” Viele setzen sich Ziele, ohne zu realisieren, dass jedes Ziel einen Preis hat. Je größer das Ziel, desto größer der Preis. Aber bist du bereit, diesen Preis zu zahlen?

Wenn dein Ziel ist, einen Waschbrettbauch zu bekommen, bedeutet das, dass du monatelang gesund essen und Krafttraining machen musst, um deinen Körperfettanteil auf ein niedriges Niveau zu bringen. Hast du die Ausdauer, jeden Tag zu trainieren? Wirst du wirklich auf deine Lieblingssnacks verzichten?

Wenn du immer wieder deine Workouts aufschiebst und deine Ernährung vor dir herschiebst, wirst du nie dein Ziel erreichen und dein Traum bleibt nur ein Traum. Das Aufschieben kann also deinen Erfolg verhindern und deine Träume zerstören.

Hast du deine Ziel immer klar vor Augen?

FINDE DEINEN GRUND FÜR PROKRASTINATION

Menschen prokrastinieren aus unterschiedlichen Gründen auf verschiedene Weise. Psychologen haben vor allem drei Haupttypen identifiziert:

- Der Perfektionist zeichnet sich durch extrem hohe Qualitätsmaßstäbe aus. Jede Aufgabe soll makellos erfüllt werden, Fehler sind inakzeptabel. Dieser übersteigerte Perfektionismus führt dazu, dass der Betroffene Tätigkeiten immer wieder überarbeitet und sich nie zufrieden gibt. Aus Angst, der Aufgabe nicht perfekt gerecht zu werden, wird sie aufgeschoben.
- Der Vermeider prokrastiniert, weil er Kritik und Misserfolg um jeden Preis vermeiden möchte. Hintergrund sind oft Unsicherheit und geringes Selbstvertrauen. Anstatt Herausforderungen anzugehen und Risiken einzugehen, weicht der Vermeidungstyp ihnen aus Angst vor Ablehnung und Scheitern lieber aus. Er schiebt unangenehme Dinge auf, die ein hohes Erfolgsrisiko bergen.

- Der Träumer flüchtet sich in Tagträume, um der Realität mit ihren Anforderungen zu entkommen. Er lebt in einer Scheinwelt, die mehr Befriedigung verspricht als das wirkliche Leben. Unangenehme und schwierige Aufgaben werden aufgeschoben, weil sie den Betroffenen mit der Realität konfrontieren, vor der er sich drückt.

Um die eigene Prokrastination erfolgreich zu bekämpfen, ist es wichtig, den eigenen Typ zu identifizieren und die zugrundeliegenden Verhaltens- und Denkmuster zu erkennen. Nur so kannst du an den Wurzeln des Problems ansetzen und die Aufschieberitis nachhaltig überwinden.

Wenn du Angst vor den Herausforderungen außerhalb deiner Komfortzone hast, solltest du bedenken, dass dies der einzige Weg ist, um Fortschritte zu sehen. Strebe täglich kleine Fortschritte an. Überfordere dich nicht und versuche nicht, zu viel auf einmal zu schaffen. Wenn du aufschiebst, weil du keine Klarheit hast, ein Perfektionist bist oder unmotiviert bist – das sind alles Punkte, die sorgfältig angegangen werden müssen. Der Schlüsselpunkt hierbei ist zu verstehen, WARUM du nicht das tust, was du tun solltest.

Sobald du das weißt, kannst du Techniken wie die 5-Sekunden-Regel oder die 2-Minuten-Regel anwenden, um deine Prokrastination zu bekämpfen.

JUST ONE LIFE...

Das klingt vielleicht etwas blöd, aber unsere Zeit hier auf der Erde (und unsere Energie) ist nicht unendlich.

Um deine Ziele und Träume zu verwirklichen, ist es am besten, so früh wie möglich anzufangen. Denn jede Sekunde verrinnt wie im Flug.

Es heißt ja: "Aufgeschoben ist nicht aufgehoben", und viele, die zu lange gewartet haben, um ihre Träume zu verfolgen, bereuen es später. Plötzlich ist so viel Zeit verstrichen, und sie haben nichts erreicht.

Das ist echt schade und kommt täglich bei Millionen vor. Lass nicht zu, dass das Aufschieben deine Träume klaut. Entscheide dich jetzt, dem ein Ende zu setzen, und richte deine Gedanken darauf aus, das zu tun, was wirklich wichtig ist, wenn es an der Zeit ist.



VERGANGENHEIT UND ZUKUNFT

Wenn du zurückblickst, kannst du sehen, wo du Fehler gemacht hast, wo du vielleicht Zeit mit unwichtigen Dingen verschwendet hast.

Verwende diese Gedanken nicht, um dich selbst fertig zu machen. Nutze sie stattdessen als Referenzpunkt, um ab jetzt bessere Entscheidungen zu treffen.

Wenn du übergewichtig bist, haben deine vergangenen Handlungen dich hierher gebracht.

Wenn du nicht so viel verdienst, wie du möchtest, zeigen dir deine vergangenen Handlungen, warum das so ist. Alles, was du hast und bist, ist das Ergebnis deiner vergangenen Handlungen.

Schau jetzt nach vorne und überlege, wo du sein möchtest. Du wirst wahrscheinlich neue Schritte gehen müssen und das so schnell wie möglich, um die Ziele zu erreichen, die du dir vorgenommen hast.

Denk dran – wenn du jetzt aufschiebst, dann wirst du in 10 oder 20 Jahren zurückblicken und feststellen, dass sich dein Leben nicht verändert hat.



"Es gibt immer Hoffnung, selbst wenn dein Gehirn dir sagt, dass es keine gibt." — John Green



HILFREICHE APPS

Forest: Diese App verwendet eine kreative Methode, um Fokus zu fördern. Während der Arbeitszeit wächst ein virtueller Baum. Wird die App verlassen, stirbt der Baum. Dies motiviert Nutzer, konzentriert zu bleiben und ein digitales Wäldchen aufzubauen.

Todoist: Eine leistungsstarke To-Do-Listen-App, die hilft, Aufgaben zu organisieren, zu priorisieren und Erinnerungen zu setzen. Sie bietet einen guten Überblick über anstehende Aufgaben und kann mit E-Mail und Kalender verknüpft werden.

Trello: Diese App nutzt virtuelle Post-its zur Aufgabenorganisation. Sie eignet sich besonders gut für Teamarbeit und Projektmanagement.

RescueTime: Verfolgt die Zeit, die auf verschiedenen Websites und Apps verbracht wird. Dies hilft, Ablenkungen zu identifizieren und das eigene Verhalten zu überwachen.

Headspace: Eine Meditations-App, die spezielle Kurse zur Verbesserung des Fokus anbietet, wie z.B. "Finding Focus".

Flipd: Ein Timer für fokussierte Arbeitssitzungen. Die App erstellt Diagramme, die zeigen, wie die Zeit genutzt wurde.

Things 3: Hilft bei der detaillierten Planung und Organisation von Aufgaben und Projekten.



HILFREICHE APPS SOUNDS

Brain.fm: Diese App bietet speziell komponierte Musik zur Verbesserung der Konzentration. Sie wurde von Wissenschaftlern und Musikologen entwickelt, um den Fokus für bis zu 100 Minuten aufrechtzuerhalten.

Headspace: Neben Meditationen bietet Headspace auch fokussierende Musik von bekannten Künstlern wie John Legend und Hans Zimmer. Die App kombiniert Fokussmusik mit Meditationstechniken.

Endel: Diese App generiert personalisierte Klanglandschaften, die sich in Echtzeit an Faktoren wie Tageszeit, Wetter und Herzfrequenz anpassen. Laut Studien verbessert Endel nachweislich den Fokus und reduziert Stress.

Focus@Will: Bietet über 50 Geräuschoptionen, darunter weißes und rosa Rauschen. Die App ist besonders für EDM-Liebhaber geeignet.

Noisli: Ermöglicht das Mischen verschiedener Umgebungsgeräusche wie Regen, Feuer oder Wind, um eine individuelle Klangumgebung zu schaffen.

Coffitivity: Simuliert die Geräuschkulisse eines Cafés, was laut Studien die Kreativität und Produktivität steigern kann.

Study Ambience: Bietet entspannende, meditative Klänge, die nach den Elementen Wald, Wasser, Feuer und Regen kategorisiert sind. Besonders gut für Studenten geeignet.

ABSCHLUSS

„UNSERE GRÖSSTE
SCHWÄCHE LIEGT IM
AUFGEBEN.
DER SICHERE WEG ZUM
ERFOLG IST IMMER, ES
DOCH NOCH EINMAL ZU
VERSUCHEN.“



VIELEN DANK

DAS DU DIR MEIN EBOOK GESICHERT HAST. ICH HOFFE DU KONNTEST EIN BISSCHEN WAS DARAUS MITNEHMEN. SEI NEUGIERIG AUF DIE NÄCHSTEN EBOOKS, DIE BEREITS AUF MEINEM PC AUF IHRE VERÖFFENTLICHUNG WARTEN! ♥

DEINE SILJA

anders perfect