

## Was tun bei Aufschieberitis (Prokrastination)?

Nach dem Buch von Johannes Storch und Julia Weber „Wolf packt La(h)ma“

**Ein Programm oder Spiel für einen Abend, das dich weiterbringen kann.**

**Alles was du brauchst, ist ein Stift, Papier, ein paar Stunden Zeit (auch verteilt) und Neugier auf dich selbst!**

Wir haben viele Begriffe und Redewendungen für Aufschieberitis und wir sind alle mehr oder weniger davon betroffen:

Etwas sitzt mir im Nacken

Das schlechte Gewissen plagt

Der innere Schweinehund meldet sich

Wir gießen erstmal Blumen, bürsten den Hund, telefonieren mit der besten Freundin, dem besten Freund oder putzen das Bad oder lenken uns durch Spiele ab.....

Wer kennt das nicht?

 **Das Programm zu den nachfolgenden Erklärungen findet man unter [www.ismz.ch/Downloads](http://www.ismz.ch/Downloads)**

Mit Hilfe dieses Programms werden **individuelle Strategien** entwickelt, weil jede/r anders „gestrickt“ ist. Ratschläge helfen daher nicht, sondern nur das eigene Unbewusste, das wir spielerisch mit ins Boot holen wollen.

Wir werden versuchen alle Gehirnteile, die für Selbstberuhigung, Selbstmotivation, Selbstkontrolle und Selbstbestimmung zuständig sind, miteinander in Verbindung zu bringen, da die wissenschaftliche Forschung herausgefunden hat, dass dieses „In -Verbindung-bringen“ erfolgversprechend ist.

Auch werden wir auf Körpergefühle achten üben, auf die sogenannten somatischen Marker, die uns anzeigen, ob etwas für uns angenehm oder unangenehm ist. Körpergefühle haben wir alle, aber wir nehmen sie nicht immer wahr. Daher müssen wir das ein wenig trainieren.

Positive somatische Marker sind z. B. Lachen, freies Durchatmen, warmes Gefühl im Bauch usw.

Negative Marker sind z. B. Druckgefühle, Engegefühl in der Brust, pochende Halsschlagader, Stressschwitzen usw.

Die obengenannten 4 Hirnbereiche können wir bestimmten Lern- oder Arbeitstypen zuordnen:

1. der/die Entwickler/in hat Visionen und Ideen und ist von der Stimmungslage gelassen-entspannt (selbstberuhigt)

ein Symbol dafür ist die Glühbirne

2. der/die Planer/in kann gut strukturieren und planen und ist eher nüchtern-sachlich (selbstbestimmt)

Symbol: der Zirkel

3. der/die Handler/in kann Aufgaben anpacken und umsetzen und ist positiv-freudig (selbstmotiviert)

Symbol: der Hammer

4. der/die Fehlersucher/in kann gut Details und Schwierigkeiten erkennen und ist ernst-konzentriert. (selbstkontrolliert)

Symbol: die Lupe

die meisten von uns haben von allem etwas, aber es gibt auch Schwerpunkte, die wir nun versuchen herauszufinden:

## 1. Arbeitsblatt S. 30 und 31

lies dir das Arbeitsblatt durch und dann

verteile insgesamt 10 Symbole für deinen bevorzugten Arbeits- oder Lernschwerpunkt innerhalb **von 10 Minuten!**

d.h. Wenn du deinen Schwerpunkt etwas im Handeln siehst, dann kreuzt du z. B. 4-6 Hammer an, die anderen Symbole verteilst du nach deiner Auffassung oder ein Symbol wird auch gar nicht angekreuzt. Alles ist möglich, so, wie du dich einschätzt

Du hast nach dem Lesen zum Ankreuzen **10 Minuten Zeit**, keine Minute länger! (das hat auch einen bestimmten Grund, den ich später erkläre)

## 2. Arbeitsblatt (S.35 Einzelarbeit oder Gruppenarbeit)

Wir machen uns nun Gedanken dazu, wie wir am besten arbeiten, was uns stört und was wir brauchen.

Das Arbeitsblatt bearbeitest du allein oder **mit Menschen, die dir ähnlich sind**, ehrlich und ohne Betrachtung oder Wertung von außen. Wenn dir/euch nichts einfällt, dann fragen wir hier nicht die anderen, sondern akzeptieren wir das so. Wir füllen nur aus, was wir wissen, aber dennoch nach gründlicher Betrachtung der Fragen natürlich. Also nicht gleich aufgeben.

Wenn man keine große Gruppe zur Verfügung hat, in der sich ähnlich „gestrickte“ Menschen begegnen können, kann man sich auch in einer kleinen Gruppe oder in der Familie gegenseitig Ideen dazu geben, **welche Vor- oder Nachteile jede Art zu arbeiten hat, aber ohne jegliche positive oder negative emotionale Wertung!**

### **Kleiner theoretischer Ausflug (Exkurs): Affekte bzw. Stimmungslagen**

-es gibt A+, den uneingeschränkt positiven Affekt; auf einer Skala von 0-100 ist der bei 100

-es gibt den beruhigten/gedämpften positiven Affekt A(+), den findet man bei 0, ebenso gibt es auf einer negativen Skala den A- bei 100, und den beruhigten negativen Affekt A(-) bei 0.

Es gibt 2 verschiedene Skalen, weil die jeweilig positiven oder negativen Affekte in 2 unterschiedlichen Gehirnbereichen entstehen.

### **Für unsere Lern- oder Arbeitstypen bedeutet das:**

Planungssystem, die Zirkel	A(+) also gedämpft positiv
Handlungssystem, die Hammer	A+ freudig
Entwicklungssystem, die Glühbirnen)	A(-), gedämpft negativ
Fehlersuch-System, die Lupen	A- negativ, ernst, konzentriert

Wichtig ist, dass - und + hier keine Bewertungen darstellen, sondern nur Stimmungslagen andeuten; jede Stimmungslage hat ihre Berechtigung;

Was wir erreichen wollen, ist, dass wir uns selbst, also **selbstbestimmt**, in alle Stimmungslagen regulieren können wollen, je nach Bedarf:

also, wenn ich aus dem Aktiv-Sein nicht herauskomme, obwohl ich eigentlich mal in die Planung gehen müsste, oder ich schaffe es nicht von den Einzelheiten ins Große und Ganze zu kommen, um mir mal wieder einen Überblick zu verschaffen, dann ist es hilfreich, selbstständig wechseln zu können v. B. von A+ nach A(+)

für die Theoretiker: das Fettgedruckte sind die verschiedenen Gehirnareale, Praktiker fahren weiter unten fort:

**Intentions-oder Absichtsgedächtnis** A(+) nüchterne + sachliche Affekte,  
Symbol: Zirkel

Handlungssystem, **intuitive Verhaltenssteuerung** A+ positiv-freudig, Symbol:  
Hammer

Entwicklungssystem, **Extensionsgedächtnis**

Visionen und Ideen entwickeln A (-) gelassen + entspannt

Lebenserfahrungen, Selbst, selbstkongruente Ziele entwickeln, Symbol:  
Glühbirne

**Objekterkennungssystem**, Fehler suchen, Einzelheiten bewerten, Details und Schwierigkeiten erkennen A- Gefühle, Symbol: Lupe

**Entwicklungsgedächtnis und Handlungssystem** sind dem EG zugeordnet und eher unbewusst gesteuert;

**Planung und Fehlersuche** laufen über das Denken und sind bewusst (OES)

Ein wichtiges Ziel, um das Problem in eine positive Richtung zu schieben ist eine Affektregulationskompetenz, d.h. in die Lage zu kommen zum Beispiel von A+ ins

gedämpfte A(-) zu kommen, also ungehemmtes Handeln ohne Überlegen in die Selbstberuhigung, oder von A- zu A+, usw.

### **Lernbedarf:**

Nun geht es weiter für die Theoretiker und die Praktiker:

**Du notierst dir jetzt eine unangenehme Pflicht, die du angehen musst oder, besser, willst.**

### **3. Arbeitsblatt S. 65**

Danach schaust du mal, welche der vier oben beschriebenen Kompetenzen dir am ehesten liegen:

Bist du eher ein Handelnder, ein Zupackender (Hammer), der aber vielleicht mal kleine Schwierigkeiten eher übersieht?

Oder bist du die Fehlerdetektivin (Lupe), die immer das Haar in der Suppe sieht und perfekt korrigieren kann?

Oder bist du die Glühbirne, immer voller Ideen und Kreativität, die aber nicht dazu kommt sie umzusetzen oder die Umsetzung abbricht?

Oder bist du ein Planer, Stratege, der eher ernst und ruhig ist und wenig Handlungsenergie aufbringt oder es schwer hat Kreativität ins Leben zu lassen?

Damit wir uns nicht falsch verstehen: alle diese 4 Kompetenzen sind Kompetenzen, die wir zu unserem Vorteil nutzen können, nur ein Zuviel von einer Kompetenz kann zum Hindernis werden.

Wie lernst du nun selbstbestimmte Affektregulation in Bezug auf dein oben beschriebenes Problem?

An dieser Stelle bearbeitest du nun das 3. Arbeitsblatt S. 65, mit dem du herausfindest, wo im Moment der größte Lernbedarf für den Umgang mit einer (aufgeschobenen) Pflicht bzw. unangenehmen Aufgabe ist.

Das Symbol links zeigt deinen Schwerpunkt (AB 2) und rechts ist mit dem Pfeil dein eventueller Lernbedarf abgebildet:

- Planer, die ins Handeln kommen möchten
- Handler, die ins Planen kommen möchten
- Entwickler und Ideenfinder, die die Genauigkeit üben möchten

- Fehlersucher, die umgekehrt mehr Kreativität und Ideen in ihre Arbeit einfließen lassen möchten

es ist möglich, dass es 2 Arbeitsschwerpunkte gibt, aber intensiver bearbeiten solltest du zunächst **nur einen**

**weitere Bearbeitung des 3. AB (S. 65)**

## Wunschelemente-Technik

Nun beziehen wir das Unbewusste und damit das emotionale Erfahrungsgedächtnis in unser Programm mit ein:

für das 4. Arbeitsblatt S. 69, hast du wieder nur **10 Minuten Zeit**, keine Minute länger (auch das hat einen guten Grund!)

Du schickst deinen Verstand, dein Überlegen und Grübeln jetzt mal in die Ferien und notierst dir **spontan**, welches Tier, Pflanze, etc. Dir z. B. zum Hammer einfällt, wenn der Hammer (das Handeln) deinen Lernbedarf darstellt, sonst natürlich nicht.

Wenn du die Lupe (also das genaue Kontrollieren, Überprüfen) entwickeln willst, dann notierst du dir die aufkommenden Bilder in dir, die dir zum Thema Lupe einfallen.

**Wichtig:** nichts bewerten, nichts sortieren, auch verrückt oder lustig erscheinende Ideen zulassen, du wirst sehen, das macht auch Spaß! Wenn es mehrere Elemente zu jeder Zeile gibt, dann notierst du sie alle!

### **4. Arbeitsblatt S. 69**

#### **Nächster Schritt:**

nimm dir 1 Minute Zeit und **umkreise 2 Wunschelemente**, die in dir die stärksten positiven Gefühle auslösen.

Wir arbeiten nun mit diesen beiden Elementen weiter; zu einem späteren Zeitpunkt kannst du auch mit den anderen weiterarbeiten, aber jetzt genügen erstmal 2!

Nun zur Erklärung, warum der Zeitdruck sinnvoll ist: wenn wir unter Zeitdruck etwas machen sollen, dann ist der Verstand überfordert und gibt die Arbeit an das Unbewusste weiter, was wir hier ja auch erreichen wollen!

Nun kommen wir zur Ideenkorb-Technik

#### **der Ideenkorb:**

diese Phase kannst du in einer Kleingruppe, evtl. auch in deiner Familie oder im Freundeskreis spielerisch machen, wenn alle bisher mitgemacht haben; dazu wechselt ihr z. B. In einer 4-er-Gruppe alle 10 Minuten eure Rollen.

Person A stellt sich mit ihrem Problem vor und nennt seine 2 Wunschelemente

danach hört sie nur noch zu (ohne jeglichen Kommentar, du hörst dir die Ideen der anderen an und lässt sie auf dich wirken)

Personen B, C und D spenden positive Ideen in den Korb, Assoziationen, die ihnen zu den 2 Wunschelementen einfallen

Person B notiert alles

Person C achtet auf die 10 Minuten Zeit

reihum

**Wenn du allein bist**, kannst du das Spiel auch allein machen, oder nach und nach Freunde, Familienmitglieder, Verwandte etc. um Ideen bitten; erkläre allen, dass es positive Ideen sein müssen, sonst brich ab und notiere deine eigenen Ideen;

**Beispielblatt aus dem Buch (S. 81 im Buch)**

## **5. Arbeitsblatt S. 82**

Nächster Schritt:

Auf dem Blatt, wo jemand für dich oder du selbst die Ideen notier(s)t ha(s)t, unterstreichst du nun alle Ideen, die auf einer Skala von 0 bis 100 jeweils

0 negative und mindestens 70 positive Punkte bekommen. **2 Min. Zeit!**

## **6. Arbeitsblatt S. 97**

Dieses Blatt bearbeitest du nur, wenn du bisher in einer Arbeitsgruppe warst und nur zugehört hast; du überträgst deine Lieblingsideen und eventuell noch eigene Ideen, auf die du in der Zwischenzeit gekommen bist. Auch hier nur die Lieblingsideen eintragen, die hohe positive Körpergefühle oder Stimmungen erzeugen, wenn du sie liest oder dir vorstellst

## **7. Arbeitsblatt S. 101**

Jetzt spielst du mit all deinen Lieblingsideen und Lieblingswörtern, um eine Absicht im Hinblick auf die unangenehme Pflicht oder Aufgabe zu formulieren.

Die Satzanfänge sind vorgegeben und helfen dir dabei.

Am Ende ist auch noch Platz für eine völlig eigene Variante.

Und auch hier gilt wieder, nichts kann so verrückt oder lustig oder abwegig sein, dass es hier nicht erlaubt wäre. Versuche deshalb möglichst **bildhaft und blumig** oder poetisch zu formulieren. In diesen Ideen stecken unbewusste Bilder und Ressourcen (also eigene Kräfte und Energien), über die du verfügen kannst, wenn sie dir bewusst werden und wenn du sie pflegst. Es gilt: je blumiger, desto



bunter, fröhlicher und lustvoller ist das Gefühl, das daraus entsteht. Damit entsteht die Chance, dass du positive Handlungsenergie gewinnst.

Spiele und probiere aus! Verändere die Sätze so lange bis du zufrieden bist.!

### **Mottoziele bilden:**

Was sind Mottoziele?

Mottoziele sind Ziele, die auf der Gefühlsebene wirken können, sie stellen nicht einfach ein anderes Verhalten her, sondern wirken tiefer, auf der Haltungsebene. Das wollen wir, damit echte Motivation von innen her entstehen kann. (intrinsische Motivation, Selbstbestimmung)

Die Gruppe oder du selbst, kombinier(s)t nun alle Sätze und Lieblingsworte zu neuen Formulierungen.

### **8. Arbeitsblatt S. 116**

Du liest laut alles vor, und die Gruppe kombiniert. Der Ablauf ist wie bei dem Ideenkorb. Eine(r) schreibt mit, alle kombinieren und du hörst zu. Oder du spielst ähnlich wie beim Scrabblespiel selbst mit deinen Wörtern. (beim Scrabble sind es Buchstaben, hier sind es Wörter)

Nach der Sammlung gehst du wieder alles durch und spürst nach, bei welchen Sätzen du dich besonders wohl oder energiegeladen fühlst.

Dann formulierst du auf dem

### **9. Arbeitsblatt S. 120** deinen eigenen vorläufigen Mottosatz

-der Mottosatz ist voller Bilder (s.o.), steht im Präsens und Hilfsverben werden nicht benutzt

z.B. **nicht** „ich möchte handeln wie ein Tiger“. Auch nicht „Ich werde handeln wie ein Tiger“.

Sondern

**„Ich handle wie ein Tiger/Wolf/Eule etc.“ „Tigerlich handle ich.“ „ Ich bin ein Tiger.“** usw.

(S. 111 Beispiele)

Dann überprüfst du die Formulierung nach den drei folgenden Kriterien/Aspekten:

1. **Annäherungsziel** heißt, dass die Formulierung schon das gewünschte Verhalten ausdrückt; das Gegenteil davon wäre ein Vermeidungsziel, oft negativ formuliert; das Wort „nicht“ darf nicht im Annäherungsziel vorkommen; du willst ja positiv etwas erreichen

Beispiel (falsch): ich lasse mich bei der Arbeit nicht mehr stressen. (wenn das Ziel Ruhe ist)

Beispiel (richtig): Ruhig und vertrauend erledige ich meine Arbeit.

2. **Vollständig unter der eigenen Kontrolle** heißt, dass du allein für den Erfolg verantwortlich bist, und nicht deine Eltern, Partner, Freunde etc.

Es ist wichtig, dass du dich bei der Formulierung kraftvoll, energiegeladen, auf jeden Fall stark und gut fühlst. Das Wörtchen „immer“ sollte vermieden werden, weil es den Druck, und damit das negative Gefühl erhöht.

Beispiel (unvollkommen): Beharrlich und ausdauernd bleibe ich auf der Spur. (Thema Ausdauer)

Beispiel (besser): beharrlich, ausdauernd und geschmeidig wie ein Indianer folge ich meiner Spur.

Hier wird besonders deutlich, wie stark Bilder auf uns und in uns wirken können. Es ist wirklich nur ein Beispiel; vielleicht wirkt Superman oder Superwoman oder wer auf immer 😊 positiver auf dein Inneres ein als das Bild eines Indianers. Probiere es aus.

3. **Affektbilanz von -0 und mindestens +70** heißt, dass es nur starke positive Stimmung oder Gefühle auslösen sollte.

Nun bearbeitest du das **10. Arbeitsblatt S. 134**

Wir kommen zum **Priming** und nähern uns dem Ende des Programms:

Damit unser Gehirn etwas Neues lernt und festigt, Verhaltensweisen verändert, muss es immer wieder erinnert werden, z. B. durch sogenannte Primes.

**Primes sind Gegenstände oder Bilder, die unser Mottoziel anzünden und uns immer wieder daran erinnern, welche Haltung wir entwickeln wollten.**

Primes müssen **etwas Neues** sein, das Alte kennt unser Gehirn schon und schüttet nur bei **Neuem und Angenehem** die Stoffe aus, die verantwortlich sind für unsere Aktivierung und Motivation.

### **Bearbeite nun das 11.Arbeitsblatt S. 160**

Entwickle und hole dir wieder einen Ideenkorb zum Thema Primes ein:

Beispiel: mein Mottosatz ist z. B. „Ich handle umsichtig wie eine Eule.“

(Thema: alles im Blick behalten, sich nicht verzetteln), dazu hole ich mir jetzt einen Prime-Ideenkorb.

Da eignet sich eine kleine Eule aus Keramik, die ich mir auf den Schreibtisch stelle, oder eine Eule auf dem Mousepad, eine Eule als Bildschirmschoner, auf Servietten, als T-shirt-Aufdruck, auf einer Tasse als Druck, etc., etc.

Es ist wichtig mobile und stationäre Primes zu haben, mobile sind Schlüsselanhänger, Smartphonehüllen, Steinchen in der Hosentasche etc.; stationäre sind fest am Platz zuhause.

In einer Gruppe kann man hierzu wickeln und sich gegenseitig Primes schenken, auf die ich selbst vielleicht nicht gekommen wäre.

Unser vorletzter Punkt ist die **Arbeitsplatzgestaltung**:

### **12. Arbeitsblatt S. 166**

Zuhause haben wir manchmal Negativprimes, die uns von unserem Ziel abhalten, meist unbewusst. Wir überprüfen nun unseren Arbeitsplatz und entfernen alles, was uns von unserem positiven Ziel abhält.

Beispiel: Ich möchte weniger Süßes essen, mein neuer Prime ist ein Bild von einem sportlichen Leichtathleten, das ich mir an die Wand über meinen Laptop hänge. Leider steht darunter aber auch mein mehr oder weniger geheimes Versteck für Weingummi. Dann nehme ich das Weingummi aus meinem Blickfeld oder entferne es ganz.

Also ich scanne mit den Augen achtsam mal meinen Arbeitsplatz ab oder den Ort, wo ich mein verändertes Verhalten anwenden möchte und richte mir den Ort so ein, dass mein Gehirn immer wieder positiv erinnert und motiviert wird.

**Wichtig** dabei ist auch **die Realisierbarkeit!** Wenn ich etwas mehr Sport und Bewegung in mein Leben bringen möchte und hänge mir das Bild eines Hochleistungssportlers/-sportlerin auf, kann es sein, dass ich ganz schnell wieder den Mut verliere, Also Achtung: vielleicht reicht auch das Bild eines Freizeitrudderers/rudderin auf der Weser, um mich positiv für mehr Bewegung zu motivieren.

Das Arbeitsblatt kann ich mir, bevor ich mich ans Werk mache und Veränderungen einleite, durchlesen und schriftlich bearbeiten

**(15 Minuten Zeit)**

Letzter, aber sehr wichtiger Aspekt ist

**Der Wenn-Dann-Plan:**

Es werden Hindernisse und Hürden auftauchen. Das ist normal, denn so einfach und schnell verändert sich unser Verhalten nicht. Wir müssen lernen, diese Hindernisse immer wieder zu identifizieren.

Da nützt es, wenn ich mir vorher etwas zurechtgelegt habe, dass ich in der Hindernis-Situation anwenden kann:

**Beispiel:** du wirst bei Mathe schnell müde und abgelenkt.

**Mottosatz:** „Ich erledige die Mathe-Aufgaben so zügig wie die kluge Hauptfigur in meinem Lieblingsgame.“

**Wenn-dann-Satz:**

**Wenn ich merke, dass ich müde werde, dann schaue ich auf das Bild meiner Lieblingshauptfigur, erinnere mich, dass er/sie auch immer wieder trainiert und erledige die nächsten 2 Trainings-Aufgaben.**

Das sind alles nur Beispiele, je kürzer der Satz, desto besser; probiere es aus.

Schreibe dir zunächst maximal 3 Wenn-dann-Pläne auf.

**Schreibe sie wirklich;** die Aktion des Schreibens ist wichtig.

**13. Arbeitsblatt S. 185**

**Gut ist auch eine körperliche Handlung, die du dir dazu ausdenkst. Das aktiviert das neuronale Netz doppelt.**

**Manchmal müssen diese Wenn-dann-Pläne verändert werden.**

**Beispiel: Übelkeit bei langen Autofahrten:**

- 1. Wenn-dann-Plan: Wenn ich die Übelkeit spüre, denke ich an meinen Hund. (hat nicht funktioniert)**
- 2. Wenn-dann-Plan: Wenn mir wieder übel wird, bleibe ich ruhig und atme dreimal tief durch. (hat funktioniert)**

Rechne damit, dass die Arbeit mit den Haltungs- und Mottozielen, den Primes 6 Monate dauern, bevor sich das Verhalten verselbstständigt.

Bleib dran!!! Und verändere die Sätze, wenn sie noch nicht positiv genug oder einfach nicht mehr aktuell sind. Wir verändern uns, und unsere Ziele auch!

**Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊!**