

**PETR LUDWIG**  
**PETRA KUBIN**  
**GERNOT BOGNER**

# **SCHLUSS**

MIT

# **PRO KRASTI NATION**

**PROKRASTINATION =  
BEWAUOLICHES AUFSCHIEBEN  
VON VERPFLICHTUNGEN**



© des Titels »Schluss mit Prokrastination« (978-386881-666-2)  
2017 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Petr Ludwig

### **Schluss mit Prokrastination**

Wie man aufhört zu verschieben und anfängt zu leben

1. Auflage 2017

© 2017 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Co-Autor, Übersetzung: Petra Kubin

Co-Autor, editoriale Überarbeitung: Gernot Bogner

Verantwortlicher Redakteur: Tomáš Baránek

Redaktionelle Zusammenarbeit: Andrea Brázdová, Vít Šebor

Grafische Aufbereitung und Satz: Monika Laštůvková

Schrift: Radek Petřík

Buchumschlag: Petr Ludwig, Tomáš Šťovíček

Illustrationen: Petr Ludwig

Druck: Graspö CZ, Tschechische Republik

Printed in the EU

ISBN Print 978-386881-666-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86414-952-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86414-951-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.redlineverlag.de](http://www.redlineverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

© des Titels »Schluss mit Prokrastination« (978-386881-666-2)

2017 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>

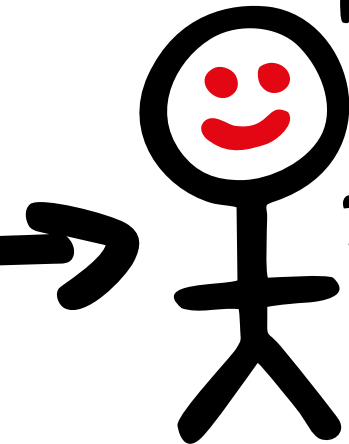
»Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht,  
sondern die Sicherheit, dass etwas Sinn hat – ohne Rücksicht darauf,  
wie es ausgeht.«

– V. Havel

# INHALTSVERZEICHNIS GRAFISCHE DARSTELLUNG

NULL-EFFEKTIVITÄT  
PROKRÄSTINATION  
DEMOTIVATION  
SINNLOSIGKEIT  
FRUSTRATION  
CHAOS + STRESS





**INNERE MOTIVATION**

**AKTIONSFÄHIGKEIT**

**PRODUKTIVITÄT + EFFEKTIVITÄT**

**ZUFRIEDENHEIT**

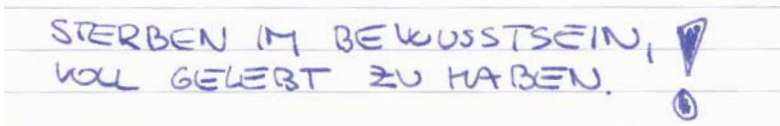
**FLOW**

**GEWOHNHEITEN**

## Vorwort des Autors

Vor etwa zehn Jahren war ich überzeugt, mein Leben sei am Ende. Mein Gehirn hatte plötzlich aufgehört, eine Hälfte meines Körpers zu steuern. Ich spürte Angst, Hilfslosigkeit und irgendwann erstaunliche Ruhe. Während ich im Bett lag, lief mein ganzes Leben vor meinem geistigen Auge vorüber. Ich erlebte sogar diesen berühmten Zustand, in dem man das helle Licht am Ende des vermeintlichen Tunnels sieht – wie in einem Film. Ich bilanzierte, was mir im Leben gelungen ist und was nicht. Allmählich fand ich mich damit ab, dass ich sterben würde.

Zum Glück hatte ich mich geirrt. Nach ein paar Tagen klang meine Krankheit ohne Folgen ab, meine erste Begegnung mit dem Tod hatte ich überlebt. Diese Erfahrung war zweifellos die stärkste, die ich je erlebt hatte. Etwas später notierte ich folgenden Satz:



STERBEN IM BEWUSSTSEIN,  
KOLL GELEBT ZU HABEN.

Als ich begann, diesem Vorhaben nachzukommen, wurde mir klar, dass ich dazu einen beinahe übermächtigen Feind besiegen musste: die Prokrastination.

Gemeinsam mit einigen Freunden fing ich daher an, nach den Ursachen unseres Aufschiebens, unserer Unentschlossenheit und Effektivlosigkeit zu forschen. Dabei stellten wir fest, dass zu diesem Thema viele

interessante wissenschaftliche Studien entstanden waren. Auf deren Basis erschufen wir uns Schritt um Schritt praktische Instrumente für den Kampf gegen die Prokrastination.

Nachdem die Methoden bei uns selbst funktionierten, beschlossen wir, unsere Erkenntnisse an so viele Menschen wie möglich weiterzugeben.

Das führte zur Gründung des Ausbildungsinstituts GrowJOB. Einerseits fingen wir an, in Firmen Schulungen abzuhalten, andererseits hielten wir an diversen Hochschulen Vorträge für Studenten. In der Aufgabe, andere Menschen dabei zu unterstützen, ihre Zeit und Potenziale besser zu nutzen, haben wir den Sinn unserer Arbeit gefunden.

Weitere Impulse, die uns dabei halfen, wirksame Instrumente gegen die Prokrastination zu entwickeln, sammelte ich unter anderem bei meinen Reisen durch die Welt. Binnen weniger Jahre besuchte ich einige der führenden Unternehmen in Deutschland, Österreich, Belgien, Holland, Dänemark und Norwegen. Ich hatte Gelegenheit, mit den Geschäftsführern persönlich darüber zu sprechen, wie sie Motivation und Effektivität ihrer Leute steuern. Ich schaute unter den Deckel namhafter Firmen und Institutionen wie zum Beispiel ArcelorMittal, Novo Nordisk, Lufthansa, Miele, Boehringer Ingelheim, Merck, UNICEF oder European Space Agency.

Mehr als zehntausend Menschen gingen bei Schulungen durch meine Hände und ungefähr einhundertfünfzig Menschen waren es bei individuellen Konsultationen. Durch die Erfahrungen der Klienten und die

© des Titels »Schluss mit Prokrastination« (978-3868815666-2)

2019, die uns dabei halfen, wirksame Instrumente

Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>

gesammelten Rückmeldungen konnten wir unsere Instrumente schrittweise zur jetzigen Form perfektionieren.

Eines Tages sprach mich ein Herausgeber an, ob ich bereit wäre, ein Buch zu schreiben. Ich erwartete, dass es eine positive Herausforderung würde und obendrein ein weiterer Test der Methoden, die ich unterrichtete. Würde ich prokrastinieren oder das Buch schreiben?

Da ich als extrovertierter Mensch daran gewöhnt bin, unter Menschen zu sein, sie zu schulen und zu beraten, wurde diese Arbeit zu einer meiner größten Herausforderungen. Gegen das Aufschieben des Schreibens, einer typisch introvertierten und daher für mich ungewöhnlichen Tätigkeit, musste ich alle gegen die Prokrastination geeigneten Waffen mit voller Kraft einsetzen.

Offenbar ist mir dies gelungen, denn immerhin halten Sie nun das Buch in Ihren Händen. Ich wünsche Ihnen ein angenehmes Lesen und einen erfolgreichen Kampf gegen die Prokrastination. Sie werden sehen: Es geht!

Petr Ludwig



**EINLEITUNG:**

**WAS IST PROKRASTINATION UND  
WARUM SOLLTE MAN DAGEGEN  
ANKÄMPFEN?**

# PRO-CRASTINUS

= (LÄT.) DEM MORIGEN TAG GEHÖREND

# PROKRÄSTINATION

= BEHÄRRLICHES AUFSCHEIBEN VON TÄTIGKEITEN UND AUFGÄBEN

Wenn wir prokrastinieren, können wir uns zum Erledigen der Aufgaben, die wir erledigen sollten oder wollten, nicht überwinden. Anstatt der wichtigen Dinge, in denen wir Sinn sehen, tun wir oft etwas Unwesentliches.

Wir schauen fern, gießen im Büro Blumen, spielen Computerspiele, verbringen Stunden in Sozialnetzwerken, essen (auch wenn wir nicht hungrig sind), räumen immer wieder auf, laufen ziellos am Arbeitsplatz umher oder starren einfach so an die Wand. Später kommt durch Selbstvorwürfe und Frustration das Gefühl der Machtlosigkeit, das dazu führt, dass wir wieder nichts tun.

Aber Achtung! Prokrastination ist nicht bloße **Faulheit**. Ein fauler Mensch will nichts machen und ist mit diesem Zustand überaus zufrieden. Ein prokrastinierender Mensch würde im Gegenteil gerne etwas tun, kann sich aber nicht dazu überwinden. Er würde gerne etwas erreichen, aber es gelingt ihm nicht.

Prokrastination darf auch nicht mit **Rast** verwechselt werden. Beim Rasten gewinnen wir neue Energie. Beim Prokrastinieren verlieren wir sie.

**DINGE, DIE  
ICH MÄCHEN  
SOLLTE**

**DINGE, DIE  
ICH MÄCHEN  
WOLLTE**

**DINGE, DIE ICH  
MÄCHE, WENN ICH  
PROKRÄSTINIERE**

Je weniger Energie wir haben, desto höher ist die Chance, dass wir unsere Aufgaben nochmals verschieben und wieder nichts erledigen.

Viele Leute warten mit dem Erledigen ihrer Aufgaben bis auf die letzte Minute. Sie rechtfertigen es damit, dass sie unter Druck besser arbeiteten. Das Gegenteil ist die Wahrheit.<sup>[1]</sup> Das Aufschieben der Aufgaben auf den letztmöglichen Termin ist ein fruchtbarer Boden für Stress, Selbstvorwürfe und Effektivlosigkeit. Die Redewendung »Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen« ist daher gar nicht so weit hergeholt.

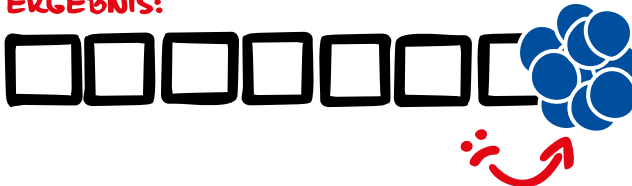
**AUFGABEN:**



**ZEIT:**



**ERGEBNIS:**



## Die Geschichte des menschlichen Aufschiebens

Unter Prokrastination leidet der Mensch schon seit Urzeiten. Bereits der antike Dichter Hesiod machte in seinem Gedicht »Werke und Tage« auf diese Problematik aufmerksam.<sup>[2]</sup>

*»Nichts auf den morgigen Tag  
und nichts auf den dritten verschoben!  
Denn kein Müßiggänger vermag,  
sich die Scheune zu füllen,  
noch wer Aufschub liebt;  
nur der Fleiß kann fördern das Werk dir.  
Wer mit der Arbeit zögert,  
der muss stets ringen mit Nachteil.«*

Müßiggänger, Aufschieber, Nichtfertigsteller – so könnte man den Prokrastinator von heute beschreiben.

Auch der römische Philosoph Seneca warnte: *»Während wir aufgeschoben, hastet das Leben vorbei.«* Dieses Zitat erklärt, warum wir lernen sollten, gegen die Prokrastination anzukämpfen.

Prokrastination zählt zu den Hauptgründen, die uns hindern, unser Leben voll zu leben. Eine Studie der jüngeren Zeit hat gezeigt, dass Menschen am meisten das bereuen, was sie in ihrem Leben nicht machten, und nicht das, was sie machten.<sup>[3]</sup> Selbstmitleid und damit verbundene Selbstvorwürfe wegen versäumter Gelegenheiten halten deutlich länger an.

Durch die Prokrastination vergeuden wir Zeit, die wir in etwas Sinnvolles investieren könnten. Wenn es uns gelingt, sie zu besiegen, können wir mehr Dinge schaffen und so das Potenzial unseres Lebens besser ausnutzen.

## Heute: Zeitalter der Entscheidungsparalyse

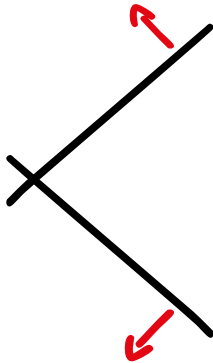
Wie sieht es heute mit dem Aufschieben von gegenwärtigen Verpflichtungen aus? Unser Zeitalter spielt der Prokrastination immer mehr zu. Gegen sie ankämpfen zu lernen ist eine der wichtigsten Fertigkeiten des heutigen Menschen überhaupt.

In den letzten hundert Jahren hat sich die Lebensdauer der Menschen beinahe verdoppelt.<sup>[4]</sup> Die Kindersterblichkeit ist in dieser Zeit auf ein Zehntel gesunken.<sup>[5]</sup> Jeden Morgen wachen wir auf in einer Welt, in der so wenig Gewalt und Kriegskonflikte herrschen, wie nie zuvor.<sup>[6]</sup> Mit Hilfe des Internets steht uns beinahe das gesamte Wissen der Menschheit leicht zugänglich zur Verfügung. Wir können fast uneingeschränkt auf unserem Planeten reisen. Mit der Kenntnis von Fremdsprachen finden wir auch in anderen Ländern Verständnis. In der Tasche haben wir Smartphones, die leistungsfähiger sind als die Supercomputer vor zwanzig Jahren.<sup>[7]</sup>

Das Potenzial und die Möglichkeiten, die uns die heutige Welt bietet, sind atemberaubend. Deren Breite können wir uns als offene Schere vorstellen. Je mehr Möglichkeiten die Zeit mit sich bringt, desto mehr öffnet sich die *Schere des Potenzials*. Heutzutage ist sie offener denn je zuvor in der menschlichen Geschichte.



Das Leitbild der modernen Gesellschaft ist auf der Steigerung der individuellen Freiheit aufgebaut, auf der Überzeugung, dass die Leute umso zufriedener werden, je mehr Freiheit sie genießen. Gemäß dieser Theorie sollten wir mit jedem weiteren Öffnen der Potenzialschere glücklicher und glücklicher werden. Warum sind dann aber die Menschen heutzutage – im Vergleich zu ihren Vorfahren – nicht deutlich zufriedener?<sup>[8]</sup> Welche Probleme bringt die geöffnete Schere mit sich?



**1. DIE HEUTIGE ZEIT BIETET BEINAHE  
UNERSCHÖPFLICHE MÖGLICHKEITEN.  
DIE SCHERE DES POTENZIALS  
ÖFFNET SICH IHMER WEITER.**

Ein breiteres Potenzial bringt mehr Wahlmöglichkeiten und damit ein unerwartetes Problem – je mehr Möglichkeiten wir haben, desto schwerer entscheiden wir uns für eine Option.<sup>[9]</sup> Die sogenannte *Entscheidungsparalyse* tritt ein. Das Abwägen aller Möglichkeiten verbraucht in uns so viel Energie, dass wir uns letztlich für keine entscheiden.<sup>[10]</sup> Wir verschieben also die Entscheidungen und somit auch die darauffolgenden Tätigkeiten. Wir prokrastinieren.

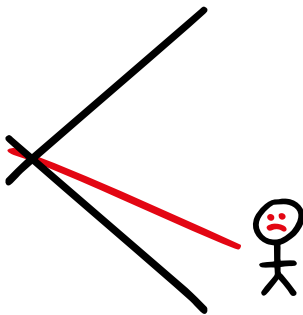
Je komplizierter der Vergleich der Alternativen ist, umso mehr tendieren wir dazu, die Entscheidung aufzuschieben.<sup>[11]</sup> Haben wir mehrere Alternativen zur Auswahl, ist es außerdem ziemlich wahrscheinlich, dass wir die getroffene Wahl letztlich bereuen.<sup>[12]</sup> Wir stellen uns zum Beispiel



vor, wie es wäre, wenn wir anders gewählt hätten. Die Mängel sehen wir eher in den Alternativen, für die wir uns entschieden haben.

Kennen Sie das Gefühl, genau zu wissen, dass Sie etwas tun sollten, es aber trotzdem nicht tun? Können Sie sich daran erinnern, wann Sie das letzte Mal eine Tätigkeit oder Entscheidung aufgeschoben haben? Waren Sie schon einmal unfähig, sich für eine der Ihnen angebotenen Möglichkeiten zu entscheiden? Welche Gefühle beherrschten Sie während dieser Situationen?

Das ständig steigende Ausmaß der Entscheidungsparalyse fördert das Wachstum der Prokrastination.<sup>[13]</sup> Das Aufschieben kann unsere Produktivität auf einen Bruchteil des Möglichen reduzieren. Wenn wir uns bewusst werden, dass wir unser Potenzial nicht ausschöpfen, führt das später zu Schuldgefühlen und Frustration.

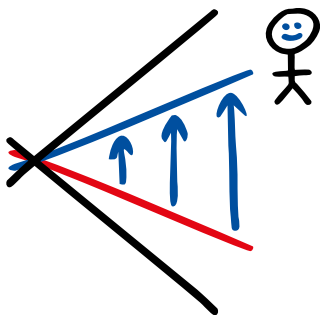


**2. VIELE WAHLMÖGLICHKEITEN  
FÜHREN ZUR ENTSCHEIDUNGSPARALYSE.  
SIE IST EINE QUELLE FÜR PROKRASTINATION,  
FRUSTRATION UND FÜHRT ZUR UNFÄHIGKEIT,  
UNSER POTENZIAL ZU ERFÜLLEN.**

Im Mittelpunkt dieses Buches stehen einfache Instrumente, die Ihnen helfen, Ihr Potenzial jeden Tag voll auszuschöpfen. Ihre Verwendung nimmt nur ein paar Minuten täglich in Anspruch, letztlich helfen sie Ihnen aber, weitere produktive Stunden zu gewinnen.

Mit unseren Instrumenten überwinden Sie Unvollkommenheiten, mit denen sich das menschliche Gehirn entwickelt hat. Sie überwinden unsere angeborenen oder erlernten Neigungen zur Ineffektivität. Ein Nebenprodukt des Kampfes gegen die Prokrastination ist, dass die Belohnungszentren in unserem Gehirn immer öfter aktiviert werden.<sup>[14]</sup> Das bedeutet, dass Sie mehr positive Emotionen erleben.

Wie fühlten Sie sich, als Sie zuletzt einen Tag wirklich voll lebten? Wann war es das letzte Mal? In diesem Buch erfahren Sie auch, weshalb das tägliche Ausschöpfen Ihres Potenzials der erfolgreichste Weg zur langfristigen Zufriedenheit ist.



**3. EINFACHE INSTRUMENTE  
KÖNNEN UNSERE EFFEKTIVITÄT  
MULTIPLIZIEREN. DAS AUSSCHÖPFEN  
DES POTENZIALS FÜHRT DANN ZUR  
ZUFRIEDENHEIT.**

## Wie man Informationen am effektivsten gewinnt

Dieses Buch enthüllt nicht nur die Ursachen der Prokrastination, es gibt uns gleichzeitig die Waffen in die Hand, um sie zu besiegen. Auf welchen Grundlagen sollten wir aber das Wissen über Persönlichkeitsentwicklung aufbauen?

Die Anzahl der wissenschaftlichen Studien zum Thema Prokrastination hat sich in der letzten Dekade mehr als verzehnfacht.<sup>[15]</sup> In der heutigen Zeit, die mit Informationen buchstäblich übersättigt ist, gehen die hochwertigen Informationen im Meer der minderwertigen verloren. Im jetzigen Informationszeitalter ist es wichtiger denn je zuvor, zu lernen, sich zurecht zu finden. Der amerikanische Entertainer und Komiker Will Rogers sagte: »*Unser Problem liegt nicht darin, dass wir wenig wissen. Unser Problem liegt darin, dass vieles von dem, was wir wissen, nicht richtig ist.*«

Heute haben wir Zugang zu jeder Menge Artikeln und Bücher über den Themenbereich der Persönlichkeitsentwicklung. Vor Kurzem zählte ich in einer Buchhandlung diesbezüglich mehr als dreihundert Publikationen. Weitere abertausende Bücher sind online zugänglich. Die große Anzahl verschiedener Quellen bringt aber auch einige Risiken mit sich.

Das erste Problem ist sowohl ein beträchtliches **Chaos in den verfügbaren Informationen** als auch ihre oft minderwertige Qualität. Verschiedene Bücher empfehlen vollkommen gegenläufige Ansätze. Eines empfiehlt: »Belohnen Sie sich nach dem Erfüllen jeder Aufgabe; das andere wiederum: »Belohnen Sie sich auf gar keinen Fall.« Weitere

Quellen bauen auf Grundlagen aus nichts oder auf nicht-übertragbaren Erfahrungen eines Menschen auf. Viele Bücher beinhalten unterschiedlichste Mythen und Halbwahrheiten, die die Autoren gerne voneinander übernehmen.

Vielleicht sind auch Sie schon einmal dieser Information begegnet: *Auf einer amerikanischen Universität wurde folgendes Experiment durchgeführt. Man fragte die Probanden, ob sie es schafften, ihre Ziele genau zu definieren und ob sie bereit seien, ihr zukünftiges Einkommen einzuschätzen. Lediglich drei Prozent der Befragten konnten ihre Ziele genau definieren. Nach einigen Jahrzehnten kamen die Universitätsmitarbeiter zurück und stellten fest, dass die drei Prozent der Befragten, die ihre Ziele klar definiert hatten, heute mehr verdienen, als die restlichen siebenundneunzig Prozent.* Haben Sie davon auch schon einmal gehört? Das Problem der Behauptung ist, dass so ein Experiment nie durchgeführt wurde.<sup>[16]</sup> Sie ist eine Erfindung. Die Bücher über Persönlichkeitsentwicklung sind voll von solchen und ähnlichen Mythen.

Durch die Last einer großen Menge unterschiedlichster Quellen entsteht das zweite Problem. Es ist die weiterführende **Verstärkung der Entscheidungsparalyse**. Je mehr Quellen uns zur Verfügung stehen, umso mühsamer ist es, die richtigen zu finden und anschließend an ihre Korrektheit zu glauben. Wie sollen wir also wissen, worauf wir wirklich vertrauen können? Aufgrund welcher Informationen sollen wir wichtige Lebensentscheidungen treffen?