

Hans-Werner Rückert

Schluss mit dem ewigen Aufschieben

Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen

**Campus Verlag -
Frankfurt/New York -,**

Inhalt

Vorwort	9
-------------------	---

1. Aufschieben kurz und knapp: die Kurzübersicht für den ungeduldigen Aufschieber.	13
---	----

Teil I

Das Aufschieben - Gründe und Mechanismen

2. Morgen ist auch noch ein Tag!	19
Verschiedene Formen des Aufschiebens.	20
Allgegenwärtiges, harmloses Aufschieben 20 • Problematisches Aufschieben 21 • Hartes Aufschieben 21 • Die Blockade 22	
Mechanismen und Lösungswege.	23
Ausweichen 23 • Innerer Kampf 23 • Konflikt 24 • Lösungs- möglichkeiten 24	
Das Aufschieben und die verlorene Zeit.	25
Zusammenfassung.	28
3. Die lange Bank ist des Teufels liebstes Möbelstück - drei Beispiele.	29
Gründe für das Aufschieben.	34
Die Mechanismen des Aufschiebens.	35
Die Folgen des Aufschiebens.	39
Frustr 39 • Lust 43	
Zusammenfassung.	48

4. Null Bock - Motivationslöcher und Frustrations- erfahrungen.	50
Motivation.	51
Erwartung, Wert und Gelegenheit für Erfolg 52 • Motive 53 • Emotionen 56 • Fähigkeiten, Fertigkeiten, Interessen, Werte 57	
Ist einfach nicht mein Ding: Schwierigkeiten mit Aufgaben und Vorhaben.	59
Unterforderung 60 • Überforderung 61	
Es klappt nicht: Verantwortung und Kontrolle.	62
Ursachenzuschreibung 63 • Ursachenzuschreibung und Gefühle 64 Ungeeignete Überzeugungen 66	
Wenn alles nervt: Probleme mit dem Ertragen von Frustration.	68
Anstrengungen 68 • Too much! 69 • Aus dem Gleichgewicht geraten 70	
Zusammenfassung	72
5. Eines Tages komm ich groß raus.	73
Aufschieben als Selbstschutz.	75
Gefahren, die Ihnen drohen.	76
Öffentliche Beachtung 76 - Bewertung durch andere 79 • Ihr Idealbild und Ihre Wirklichkeit 81	
Hoffen auf Kompetenz.	83
Zusammenfassung.	86
6. Jede Menge Stress: Gefühle und Konflikte.	87
Angst	91
Angst vor Versagen 92 • Angst vor Erfolg 93 • Angst vor Alleinsein 94 • Angst vor Nähe 96 • Angst vor Ablehnung 97	
Ärger und Wut.	98
Perfektionismus.	101
Abhängigkeit und Ohnmacht.	102
Scham.	107
Selbstwertstörungen.	109
Zusammenfassung.	111

Teil II

Die tiefer liegenden Wurzeln des Aufschiebens

7. Schicksal, Störung, schlechte Angewohnheit? -	
Der wissenschaftliche Erklärungsversuch.115
Aufschieben als Merkmal der Persönlichkeit.115
Aufschieben als Merkmal von Persönlichkeitsstörungen117
Aufschieben als Symptom von neurotischen Konflikten119
Aufschieben als Ergebnis ungenügender Fertigkeiten -.121
Zusammenfassung123
8. Ich war schon immer so: individuelle Aspekte.124
Frühe Kindheit129
Verschmelzung und Abgrenzung 129 • Versorgen und Versorgt-	
werden 130 • Kontrolle und Beherrschung 132 • Entdecken und	
Sich-Darstellen 138	
- Pubertät140
Das liegt bei uns in der Familie.141
Zusammenfassung.143
9. Do it now! und Widerstand: gesellschaftliche Aspekte144
Mythen: schneller, schöner und perfekt144
Die Zeit und die grauen Männer.147
Pünktlichkeit, Sachzwänge und Verpflichtungen.150
Zusammenfassung.153

Teil III

Schluss mit dem ewigen Aufschieben - Strategien zur Bewältigung des Aufschiebeproblems

10. Der Beginn der Problembewältigung: Selbstakzeptanz157
Sich selbst erkennen.162
Sich akzeptieren lernen.167
Rational-Emotive Therapie kurzgefasst 168	
Gedanken und Überzeugungen entdecken lernen.173
Zusammenfassung.178
11. Sich besser fühlen: Gefühle entdecken und ändern180
Kreativität und Spontaneität181

Selbstvertrauen aufbauen	184
Angst überwinden 184 • Wut und Ärger abbauen 185 • Perfektionismus ablegen 188 • Abhängigkeiten und Überbeschäftigung reduzieren 189 • Scham los werden 191 • Aus der Tagtraum 193 • Sorgloser werden 194 • Krisen managen 196	
Zusammenfassung	199
12. Schluss mit dem Schlendrian.	200
Realistische Zielsetzungen	205
Selbststeuerung	209
Selbstbeobachtung 210 • Selbstkontrolle 216 • Selbstbewertung 217	
Belohnungen und Bestrafungen	218
Selbstverstärkung 218 • Bestrafungen 222	
Zusammenfassung	223
13. Motiviertes Handeln: Wann, wenn nicht jetzt?.	225
Planung	227
Selbstorganisation	232
Zeitmanagement	235
Zusammenfassung	241
14. Wo ein Wille ist, kann ein Weg entstehen.	242
Der Wille zum Beginn	243
Aufmerksamkeit und Konzentration steigern	246
Gefühlkontrolle und Durchhalten	247
Zusammenfassung	254
15. Wenn Sie alleine nicht mit dem Aufschiebeprobem fertig werden.	255
Jenseits der Selbstkontrolle	258
. Süchtiges Aufschieben 259	
Schluss mit den Lebenslügen	262
Reif für die Couch?	264
Verhaltenstherapie 265 • Psychoanalytisch orientierte Psychotherapie 267 • Humanistische Therapieverfahren 268	
Zusammenfassung	269
Nachwort	271
Literatur	272