

Marc Stollreiter

Schluss mit dem Aufschieben



Endlich anfangen zu leben

Marc Stollreiter

Schluss mit dem Aufschieben

Marc Stollreiter

Schluss mit dem Aufschieben

Endlich anfangen zu leben

mvgverlag 

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.

Für Fragen und Anregungen:

stollreiter@mvg-verlag.de

3., völlig überarbeitete und ergänzte Auflage 2014

Dieses Buch erschien in seinen früheren Fassungen unter dem Titel »Aufschieberitis dauerhaft kurieren«.

© 2014 bei mvgVerlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80638 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Manuela Kahle, München
Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann, München
Umschlagabbildung: Shutterstock
Autorenfoto: Marcus Oberländer
Satz: Carsten Klein, München
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-509-1
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-678-6
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-679-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Imprints unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur dritten, überarbeiteten Auflage	9
Genug aufgeschoben!	11
Freiraum und Struktur	11
Der Mañana-Test	13
Anstelle einer Interpretation	22
Aufschieben versus verschieben.	24
Praxisstrategien für alle Mañana-Typen	27
Strategie 1: Eigene Ressourcen aktivieren	27
Strategie 2: DIE Basisübung	28
Strategie 3: Umgang mit Schuldgefühlen	31
Strategie 4: Selbstbestimmung gewinnen	33
Strategie 5: Unwichtiges unwichtig nehmen.	34
Strategie 6: Übergeordnete Ziele im Auge behalten	34
Strategie 7: Bedürfnisse harmonisieren	35
Strategie 8: Die Gegenwart kommt bestimmt.	37
Strategie 9: Ausprobieren	39
Strategie 10: Erwachsen werden	40
Strategie 11: 3-2-1-Los!	41
Strategie 12: 1:1-Vertrag	42
Der Makellose	43
Leidsätze	44
Ursachen	44
Konsequenzen	45
Strategie 13: Physikalischer Kompass	47
Strategie 14: Lernen statt beweisen	47

Strategie 15: Prädikat wertvoll	48
Strategie 16: Prioritäten vergeben	49
Strategie 17: Letzter Arbeitstag	49
Strategie 18: Unvergleichlich gut	50
Strategie 19: Zeitlimit-Arbeitsstil	50
Strategie 20: Kooperieren und delegieren.	52
Strategie 21: Selbstversorger	52
Strategie 22: Ein förderliches Arbeitsumfeld wählen	53
Der Aktionist.	55
Leidsätze	56
Ursachen	56
Konsequenzen	58
Strategie 23: Entschleunigen	59
Strategie 24: Prioritäten setzen	61
Strategie 25: Vom Reagieren zum Agieren	63
Strategie 26: Politik der kleinen Schritte	64
Strategie 27: Vortermine	65
Strategie 28: Wundermittel Papier.	65
Strategie 29: Morgenstund' hat Gold im Mund	66
Der Nachdenker	67
Leidsätze	67
Ursachen	68
Konsequenzen	68
Strategie 30: Ent-scheiden.	69
Strategie 31: Risikofreude.	70
Strategie 32: Jetzt-Formel	71
Strategie 33: Realitätstechnik	73
Strategie 34: Es ist an mir!	74
Strategie 35: Echtes Selbstvertrauen	75
Strategie 36: Cool thoughts	75
Strategie 37: Innere Demokratie	76
Strategie 38: Eigentlich	76

Strategie 39: Münzwurf	77
Strategie 40: Vollendete Tatsachen	77
Strategie 41: Entscheidung auf Zeit	78
Strategie 42: Opportunistisches Planen	78
Strategie 43: Initialzündung	79
Strategie 44: Anlauf-Technik.	80
Strategie 45: Bis jetzt!	80
Strategie 46: Vergessen Sie Ihre Persönlichkeit	81
Strategie 47: Interesse und Körpergefühl	81
Strategie 48: Entfaltung in alle Richtungen	82
Der Abgehobene	83
Leidsätze	84
Ursachen	84
Konsequenzen	86
Strategie 49: Die wahre Bequemlichkeit.	87
Strategie 50: Das Ende der Illusionen.	88
Strategie 51: Vorfahrt für Schritte	89
Strategie 52: Working Party	90
Strategie 53: Lernpartnerschaften	90
Strategie 54: 100 Prozent Einsatz	90
Strategie 55: Ideenspeicher	91
Strategie 56: Halbherziger Anfang	92
Strategie 57: Die Kunst des Scheiterns	92
Der Neinsager	95
Leidsätze	96
Ursachen	97
Konsequenzen	97
Strategie 58: Die vier Stufen der Selbstentfaltung	98
Strategie 59: Teil der Gleichung sein	99
Strategie 60: Selbstverantwortung.	100
Strategie 61: Besser »Will ich?« als »Du musst!«	100
Strategie 62: Schluss mit der Oppositionshaltung	101

Strategie 63: Mit neuen Augen sehen	102
Strategie 64: Selbstbelohnung	103
Strategie 65: Großzügige Gesten	104
Der Angepasste	105
Leidsätze	106
Ursachen	106
Konsequenzen	107
Strategie 66: Inspirierend sein	108
Strategie 67: Begegnung	109
Strategie 68: Komfortzone erweitern	109
Strategie 69: Präferenzen	110
Strategie 70: Dann tu es halt mit	112
Strategie 71: Kein Ziel ohne Ex-Ziel	113
Strategie 72: Wegwerftermin	113
Strategie 73: Freiheit durch Werte	113
Strategie 74: Neugier ersetzt Leistungsdruck	114
Endspurt	117
Strategie 75: Wut in Kraft verwandeln	117
Strategie 76: Klopfakupressur	118
Strategie 77: Gewohnheits-Analyse	118
Strategie 78: Willenskraft klug einsetzen	120
Strategie 79: Der Weg aus Gedankenfallen	121
Strategie 80: Das gute Gefühl danach	122
Anhang	124
Lesetipps	125
Danksagung	127
Über den Autor	128

Vorwort zur dritten, überarbeiteten Auflage

Nichts ist so gut, dass es nicht noch besser werden könnte.

Seit dem Jahr 2000 biete ich Seminare, halte Vorträge und mache Beratungen zum Thema ›Selbstdisziplin‹. Mein Buch *Selbstdisziplin* erschien 2001, die 1. Auflage zu diesem Buch dann 2003. Und doch lerne ich nie aus. In diese Auflage sind meine wichtigsten Erkenntnisse der vergangenen Jahre eingeflossen. Vertieft haben sich insbesondere die Bereiche ›Selbstliebe‹ und ›Schaffensfreude‹. Deshalb will ich auch Sie ermutigen, beim Lesen dieses Buchs weit über die Lösung Ihrer »Probleme« hinauszudenken. Es wartet ein wundervolles, erfüllendes Leben auf Sie. Teamarbeit kann nicht nur »funktionieren«, sondern zutiefst befriedigend sein. Das Familienleben kann nicht nur »harmonisch« sein, sondern beglückend. Und die Freizeit ist nicht zur Erholung von einem ermüdenden Job da, sondern sie dient dazu, das Leben zu feiern. Ich selbst habe seit der 2. überarbeiteten Auflage eine 16-monatige Weltreise gemacht, führe endlich eine erfüllende Partnerschaft, habe ein Seminarzentrum aufgebaut und eine eigene Coachingmethode (Connecting) entwickelt. Ich habe mir einen Jugendtraum erfüllt und doch noch begonnen, Schlagzeug zu spielen. Unter dem Künstlernamen Marc Stollz verwirkliche ich mich nun musikalisch auf verschiedenen Instrumenten. Hätte mir jemand vor 15 Jahren vorhergesagt, was alles möglich ist und wer ich als Mensch sein kann, ich hätte ihm nicht geglaubt. Ich lade Sie also ein, sich einzugestehen, was Sie sich wirklich vom Leben erhoffen, und dieses Buch mit dem Fokus zu lesen, wie es Ihnen bei der Verwirklichung Ihrer Träume helfen kann.

Mit *Schluss mit dem Aufschieben* wird Ihr innerer Schweinehund Ihr guter Freund, der mehr und mehr auf Sie hört und Ihnen zugleich mehr Platz in Ihrem Leben verschafft.

Genug aufgeschoben!

*Wenn du liebst, was du tust,
wirst du nie wieder im Leben arbeiten.*

KONFUZIUS

Ich gratuliere Ihnen zu Ihrem Entschluss, das Aufschieben von Dingen Schritt für Schritt zu reduzieren. Damit Ihnen das gelingen kann, benötigen Sie Selbstdisziplin, und diese aufzubringen bereitet Ihnen nur dann Freude, wenn Sie höhere Ziele und Werte verfolgen. Selbstdisziplin ohne Sinn riecht nach Gehorsam, nach Fremdbestimmung. Aufgaben »abzuhaken« erschafft zwar Erleichterung, aber keine Befriedigung. Und Erfolg können Sie nur dann als erfüllend erleben, wenn es sich nicht um einsame Erfolge handelt, sondern wenn Sie durch diese einen wertvollen Beitrag für Ihre Familie, Ihr Team, Ihre Unternehmen, die Menschheit leisten. Auf diese Weise erweitern Sie durch Selbstdisziplin Ihre Grenzen, statt sich von ihnen einengen zu lassen. Auf Dauer werden Sie nur das beibehalten können, was Ihnen wirklich entspricht und Sie beglückt.

Freiraum und Struktur

Alles Wachstum (ob als Individuum, Familie, Team, Unternehmen oder Staat) braucht Freiraum und Struktur in ausgewogenem Maße. Ohne Struktur fühlen wir uns als Menschen verwirrt, verloren, überfordert. Aus Wachstum wird mitunter Wuchern. Struktur schafft Orientierung, gibt Geborgenheit und Vertrauen. Doch um zu wachsen, brauchen wir Freiraum. Ohne ausreichenden Freiraum

werden wir trotzig, lustlos und verzweifelt. Freiraum sorgt für Freude und Kreativität. Ein Großteil Ihres inneren Schweinehunds kommt aus einem Missverhältnis zwischen Ihrem natürlichen Bedürfnis nach Freiheit und Ordnung zustande. Betrachten Sie Ihren inneren Schweinehund fortan als Ratgeber in dieser Angelegenheit.

Bitte nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um drei Dinge zu bedenken:

1. Wie wirkt es sich auf a) ein Arbeitsteam, b) das Familienleben aus, wenn Freiraum und Struktur einander nicht die Waage halten? Was bewirkt zu viel/zu wenig Struktur? Was bewirkt zu viel/zu wenig Freiraum?
2. In welchen Bereichen erlegen Sie sich zu viel Struktur auf und in welchen Bereichen führen fehlende Strukturen zu Chaos? (*Aufgaben beginnen, ohne sie abzuschließen; auf mehreren Hochzeiten tanzen; fehlende Planung und Termine*)
3. Fragen Sie sich anschließend, wo Sie durch mehr Selbstdisziplin sogar Freiheit gewinnen können? (*weniger Überlastung durch klare Grenzen; Arbeitspausen einhalten; mehr Freizeit durch effektiveres Arbeiten*) Wo hilft es Ihnen, sich weniger Freiraum zu nehmen, da sonst Ihr Leben aus den Fugen gerät?