

LEITFADEN

---

# DER 5-MINUTEN- LEITFADEN GEGEN PROKRASTINATION UND FÜR MEHR LEBEN



# HERZLICH WILLKOMMEN ZU DIESEM LEITFADEN!

---

Eines der häufigsten Probleme, die Menschen haben, wenn es darum geht, ihre Ziele zu erreichen und erfolgreich zu sein, ist Prokrastination. Die meisten von uns wissen, was wir tun wollen und was wir tun sollten, um unsere Ziele zu erreichen. Viele von uns neigen jedoch dazu, alles zu tun, außer dem, was wir wissen, dass wir es tun sollten, und fragen sich dann, warum wir so faul sind.

Prokrastination kann deinen Verstand völlig abstupfen, deinen Geist zerstören und deine Träume dämpfen, indem du das, was du heute tun solltest, auf morgen verschiebst. Prokrastination ist in der Tat ein stiller Killer, der deine Gedanken jeden Moment des Tages auslöscht. Die Ziele, die du dir gestern gesetzt hast, warten immer noch darauf, dass du sie in Angriff nimmst. Leider werden sie von einem der effektivsten Abschreckungsmechanismen blockiert, die dir beim Erreichen deiner Ziele im Weg stehen.

Prokrastination lässt sich nicht so leicht ändern. Das gilt vor allem dann, wenn Prokrastination für dich zur Gewohnheit geworden ist. Aber es ist nicht unmöglich. Wenn du dich entschlossen hast, dein Verhaltensmuster zu ändern, kannst du den Kreislauf durchbrechen und deine Träume verwirklichen.

Es gibt verschiedene Methoden, die du ausprobieren kannst, um deine Gewohnheit der Prokrastination zu durchbrechen. Wenn du glaubst, dass deine Praxis der Prokrastination zu einem massiven Hindernis bei der Erreichung deiner Ziele geworden ist, kannst du versuchen, die folgenden fünf Methoden anzuwenden. Wenn du diese einfachen Methoden zur Beendigung der Prokrastination anwendest, wirst du feststellen, dass du produktiver bist und ein erfüllteres und sinnvoller Leben führst, in dem du deine Hoffnungen und Träume nicht auf die lange Bank schieben musst.

# METHODE 1:

---

## **DEFINIERE DEINE ZIELE KLAR UND LEGE EINDEUTIGE MEILENSTEINE FEST!**

Wenn du mit dem Aufschieben aufhören und deine Ziele erreichen willst, musst du lernen, dir aktiv Ziele zu setzen, anstatt sie nur passiv zu setzen. Wenn du dir aktiv Ziele setzt und sie auf einem Blatt Papier niederschreibst, sendest du ein visuelles Signal an dein Gehirn. Indem du deine Ziele an einem Ort aufschreibst, den du täglich sehen kannst, sagst du deinem Gehirn klar und deutlich, was du erreichen willst, warum du es erreichen willst und wann du es erreichen willst.

Das ist etwas, das viele Menschen übersehen, aber es ist einer der wichtigsten Schritte, die du bei der Festlegung deiner Ziele unternehmen musst. Wenn du deine Ziele nicht aufschreibst und sie stattdessen als obskure Abstraktion in deinem Kopf behältst, sagst du deinem Verstand, dass es dir mit deinen Zielen nicht wirklich ernst ist und dass du sie dir noch nicht ausreichend vorgestellt hast, um sie zu Papier zu bringen. Wenn sie auf dem Papier stehen, werden sie real.

Es gibt ein konkretes Datum, an dem du deine Ziele erreichen willst, du weißt, was du erreichen willst, und du weißt genau, warum du es tust.

Die erste Methode, um mit dem Aufschieben aufzuhören und etwas zu erreichen, ist also zu verstehen, was du willst und warum du es willst. Dann weißt du, was du erreichen willst, und kannst deine Ziele in leichter erreichbare Meilensteine unterteilen. Mit dieser Methode kannst du deine Jahresziele in Monate, Wochen oder sogar Tage unterteilen, so dass deine Ziele in deinem Kopf erreichbar werden. Nachdem du deine Ziele aufgeschrieben hast, weißt du, was du heute erreichen musst, ohne von der Größe eines riesigen Ziels überwältigt zu werden.

## METHODE 2:

---

# VERWENDE DAS QUADRANTENSYSTEM, UM DEINE ZEIT ZU MANAGEN!

Schlechtes Zeitmanagement hat viel mit Prokrastination zu tun. Wenn du nicht in der Lage bist, deine Zeit richtig einzuteilen, kann es sehr schwierig werden, voranzukommen. Und je mehr du in Rückstand gerätst, desto schwieriger wird es für dich, den Rückstand aufzuholen. Es wird nicht nur schwieriger, den Rückstand aufzuholen, sondern du fängst auch an, dir das Aufschieben zur Gewohnheit zu machen, was dann noch schwieriger zu durchbrechen ist. Um die Prokrastination zu besiegen, müssen wir oft einige Zeitmanagement-Fähigkeiten in unser tägliches Leben integrieren.

Der frühere Präsident Dwight D. Eisenhower hat die folgende Methode zur Verbesserung deines Zeitmanagements und zur Überwindung der Prokrastination vorgestellt, die von Stephen D. Covey in seinem Bestseller *7 Habits of Highly Effective People* popularisiert wurde.

Eisenhower sagte einmal: "Was wichtig ist, ist selten dringend, und was dringend ist, ist selten wichtig." Daher kommt die Dringend/Wichtig-Matrix, mit der du deine Zeit effektiv verwalten kannst.

Wenn du auf deine Ziele hinarbeitest, können Dinge entweder notwendig, aber nicht dringend sein (langfristige Ziele), dringend und wichtig (Krisen und Notfälle), dringend, aber nicht wichtig (Unterbrechungen), oder nicht wichtig und nicht dringend (Ablenkungen). Die meisten von uns neigen dazu, sich im unwichtigen und nicht dringenden Quadranten der Ablenkungen wiederzufinden.

Wenn wir in diesem Quadranten feststecken, ist das der Zeitpunkt, an dem die Pro-Krastination in unserem Leben die Hauptrolle spielt. Wir würden viel lieber die neueste Folge unserer Lieblingsserie im Fernsehen schauen, als an der Verwirklichung unserer langfristigen Ziele zu arbeiten.

Die Frage ist also, wie du deine Zeitmanagement-Fähigkeiten ausbauen kannst, um die Gewohnheit des Aufschiebens zu durchbrechen. Wenn es um deine Ziele und deine Meilensteine geht, kannst du deinen Tag in Aktivitäten unterteilen, die du erledigen musst. Vollzeit zu arbeiten ist ein Zeitblock, den du nicht überspringen kannst.

Aber in deiner Freizeit kannst du das, was du tust, in jeden der vier Quadranten einsortieren. Wenn du dir die Zeit nimmst, deinen Tag zu planen, kannst du die Quadranten aufschreiben, in die jede deiner Aktivitäten fällt.

Um die Prokrastination zu besiegen, musst du also sicherstellen, dass du die nicht dringenden und unwichtigen Aktivitäten zuerst in Angriff nimmst. Du kannst den ersten Teil deiner freien Zeit für diese Aktivitäten reservieren. Das ist auch eine gute Möglichkeit, um auf deinen Tag zurückzublicken und zu sehen, in welchen Quadranten deine täglichen Aktivitäten fallen. Wenn du nicht jeden Tag ein bisschen auf deine langfristigen Ziele hinarbeitest, dann beraubst du dich selbst der Verwirklichung deiner Träume.

## METHODE 3:

---

### VERWENDE DIE 15-MINUTEN-METHODE!

Aufschieben ist eine gefährliche mentale Angewohnheit, die sich mit der Zeit verschlimmern kann, wenn du sie nicht sofort angehst. Die 15-Minuten-Methode kann dir dabei helfen, die Selbstdisziplin zu entwickeln, die du brauchst, um selbst die kleinsten Aufgaben zu erledigen und mehr zu schaffen. Eine der schwierigsten Emotionen, die es zu ertragen und zu überwinden gilt, ist die Furcht. Die effektive Beseitigung von Angst könnte jedoch der Schlüssel sein, der dir hilft, dein Bestes zu geben. Anstatt also Zeit mit Angst zu verschwenden, solltest du die 15-Minuten-Methode anwenden, damit du dich sofort in deine Aufgaben stürzen kannst.

Für diese Methode nimmst du eine Stoppuhr, dein Handy, eine Uhr oder etwas anderes, das du gerade zur Hand hast. Es muss etwas sein, mit dem du die Zeit herunterzählen kannst.

Wenn du dich auf eine Aufgabe vorbereitest, stellst du den Timer vor dich hin und stellst ihn auf 15 Minuten. Starte den Timer und beginne mit einer Aufgabe, die du aufgeschoben hast, und verpflichte dich, sie 15 Minuten lang zu erledigen.

Eine Aufgabe 15 Minuten lang zu erledigen und dich nur für diesen Zeitblock zu verpflichten, hilft dir, die Hürde der Prokrastination zu überwinden. Wenn du dich 15 Minuten lang mit einer Aufgabe beschäftigst, wirst du in der Regel viel länger an ihr arbeiten. Indem du dir nur 15 Minuten Zeit nimmst, hilfst du dir selbst, eine der größten Hürden zu überwinden, nämlich die, mit einer Aufgabe überhaupt erst anzufangen.

Um dich also von der Prokrastination zu befreien, nimm dir 15 Minuten Zeit. Arbeite ab jetzt 15 Minuten lang an etwas, das du aufgeschoben hast. Wenn du das nächste Mal nach einer Ausrede suchst, um nicht an deinen Aufgaben zu arbeiten, sag dir, dass du es 15 Minuten lang versuchen wirst. Nimm dir jeden Tag 15 Minuten Zeit, um auf dein Ziel hinzuarbeiten, und mit der Zeit wirst du dir bessere Gewohnheiten aneignen, die dich stärken, anstatt dich zu schwächen.

## METHODE 4:

---

### ÄNDERE DEIN UMFELD!

Manchmal sind die ungünstigen Muster und Gewohnheiten, die du entwickelst, ein Ergebnis deiner Umgebung. Das bedeutet, dass wir, wenn wir zu Hause sind, dazu neigen, bestimmte Verhaltensweisen auszuführen, an die unser Gehirn gewöhnt ist. Die gute Nachricht ist, dass dieses Muster durchbrochen werden kann und wir unser Umfeld so verändern können, dass du damit beginnen kannst, dein Verhalten zu ändern.

Wenn du dich nach einem langen und stressigen Arbeitstag auf der Couch niederlässt, die Fernbedienung in die Hand nimmst und den Fernseher einschaltest, verändere deine Umgebung. Nimm deinen Laptop zum Arbeiten mit in ein Café oder geh mit Notizblock und Stift in den Park. Eine der besten Möglichkeiten, deine schlechten Gewohnheiten zu durchbrechen, ist, dein Umfeld zu verändern.

Wenn du dich in deinem jetzigen Umfeld eingeeengt fühlst und das zu deiner Prokrastination führt, geh woanders hin und ändere deine Situation. Wenn du weiterhin die gleichen Dinge tust, kannst du auch keine anderen Ergebnisse erwarten. Wenn deine aktuelle Situation dich nicht dazu ermutigt, an der Verwirklichung deiner langfristigen Ziele zu arbeiten, dann musst du dich aufraffen und deine Umgebung verändern. Geh an einen Ort, der dich inspiriert, und tu es.

## METHODE 5:

---

### FINDE MITSTREITER!

Die letzte Methode, die du anwenden kannst, um die Prokrastination aus deinem Leben zu verbannen, ist, dir einen Komplizen zu suchen. Oft brauchen wir einen Freund oder einen geliebten Menschen, der uns hilft, unsere Ziele zu verwirklichen. Wenn eines deiner Ziele darin besteht, dreimal in der Woche ins Fitnessstudio zu gehen, dann brauchst du jemanden, der dich motiviert. Wenn du dich niedergeschlagen fühlst und nicht die Motivation hast, an den Aufgaben zu arbeiten, die dich deinem Ziel näher bringen, kann er oder sie dir helfen, die Hürde zu überwinden. Und wenn sie niedergeschlagen sind, kannst du dich revanchieren.

Wenn du jemanden findest, mit dem du zusammenarbeiten kannst, um dich zu motivieren und auf deine Ziele hinzuarbeiten, könnt ihr als Team arbeiten. Das bedeutet, dass du nicht versuchen musst, deine Ziele alleine zu erreichen. Das ist eine hervorragende Methode, um die Gewohnheit des Aufschiebens zu überwinden, weil wir so jemanden haben, der uns zur Verantwortung zieht.

Wenn du prokrastinierst, sendest du ein Signal an deinen Verstand, dass es in Ordnung ist, Aufgaben aufzuschieben und die Arbeit an unseren Zielen auf einen anderen Tag zu verschieben. Das Problem ist, dass du, wenn du wirklich erfolgreich sein willst, die Dinge nicht aufschieben kannst, weil dieses Verhalten zur Gewohnheit wird.

Wenn du eine Person findest, die dir hilft, deine Ziele zu erreichen, kann das den Anreiz zum Handeln stark erhöhen, denn das Belohnungssystem unseres Gehirns reagiert stark auf unseren sozialen Status. Die Forschung hat herausgefunden, dass es für uns von großer Bedeutung ist, ob andere uns respektieren. Wenn du also einen Komplizen hast, bringt das soziale Vorteile für unseren Erfolg mit sich, was gerade genug sein kann, um dich dazu zu bringen, deine Ziele zu erreichen.

Wenn du dich nach einem langen und stressigen Arbeitstag auf der Couch niederlässt, die Fernbedienung in die Hand nimmst und den Fernseher einschaltest, verändere deine Umgebung. Nimm deinen Laptop zum Arbeiten mit in ein Café oder geh mit Notizblock und Stift in den Park. Eine der besten Möglichkeiten, deine schlechten Gewohnheiten zu durchbrechen, ist, dein Umfeld zu verändern.

# FAZIT

---

Wir neigen dazu, Aufgaben aufzuschieben, die uns körperlich oder emotional unangenehm sind. Egal, ob es der Haushaltsplan ist, mit dem du dich nicht beschäftigen willst, oder das unangenehme Telefonat, das du führen musst, du wirst immer hundert andere Dinge finden, mit denen du deine Zeit lieber verbringen würdest. Also redest du dir ein, dass du das "später" machst oder diese Aufgaben "irgendwann" in Angriff nehmen wirst. Leider schlägt die Uhr nie wirklich "später", und im Kalender ist kein Platz für "irgendwann" vorgesehen. Das bedeutet, dass diese unangenehmen Aufgaben immer weiter aufgeschoben werden.

Lass nicht zu, dass der stille Killer der Prokrastination dich davon abhält, deine Ziele zu verwirklichen. Nutze diese effektiven Methoden, um die Prokrastination zu besiegen und etwas zu tun, das dich deinen Zielen und deinem Erfolg näher bringt. Je mehr du dich zurücklehnest und deine Träume nicht verwirklichst, desto unwahrscheinlicher ist es, dass du in Zukunft handeln wirst. Lass nicht zu, dass dich die Gewohnheit des Prokrastinierens weiterhin zurückhält und dich davon abhält, in deinem Leben erfolgreich zu sein.