

Dieser Artikel ist am 7. September 2005 in der Berner Zeitung BZ erschienen.

Aufschieberitis – oder „was Du heute kannst besorgen, das verschiebe ...“

Seien Sie ehrlich: Sie schieben doch auch gern unangenehme Aufgaben vor sich her! Schon lange haben Sie dem Kollegen Unterlagen versprochen, endlich müsste das wichtige Telefongespräch mit Herrn XY geführt werden und der Abteilungsleiter Müller wartet auch schon geraume Zeit auf eine Entscheidung. Ganz abgesehen von den privaten Verpflichtungen bzw. Versäumnissen: Die Schwiegereltern warten immer noch auf die versprochene Einladung! Die meisten von uns werden diese oder ähnliche Beispiele aus ihrem eigenen Alltag kennen. Solange sich die Aufschieberei in einem einigermaßen vertraglichen Rahmen bewegt und das Umfeld nicht gross dadurch behindert wird, fällt sie nicht weiter ins Gewicht.

Wenn es chronisch wird ...

Gravierender ist es aber, wenn die Aufschieberitis chronisch wird; so wie bei Christian F. Herr F. nimmt sich zwar immer wieder vor, speziell unangenehme Aufgaben sofort zu erledigen. Immer wieder erwischt er sich aber selbst dabei, dass er seiner eigenen Zielsetzung untreu wird und sich im Zweifelsfall doch wieder lieber mit anderen beruflichen Aspekten befasst. Diese Aufschieberei hatte schon ziemlich unangenehme Folgen: Dossiers blieben trotz mehrmaliger Anmahnung und Fristverlängerung unbearbeitet liegen, wichtige telefonische Anfragen blieben unbeantwortet und Termine wurden nicht eingehalten. Schon mehrfach ist er vom Vorgesetzten zitiert worden und hat Besserung gelobt. Viel geändert hat sich allerdings nicht. Nur punktuell und kurz nach den jeweiligen Mitarbeitergesprächen bemühte sich Herr F. um Besserung. Anscheinend verflachte dann aber der Elan wieder und die alten Verhaltensmuster kehrten zurück.

Kein Vorgesetzter wird das auf lange Zeit tolerieren. Nicht nur Vorgesetzte, sondern auch die betroffenen Personen selbst müssen sich fragen, weshalb sie als vernunftbegabte und intelligente Menschen ein Verhalten zeigen, das ihnen zumindest langfristig sehr schadet. Wieso wird soviel wider besseren Wissens gehandelt?

Mögliche Ursachen

Die Gründe für dieses widersinnige Handeln müssen offenbar tiefer liegen. In meiner

Coachingpraxis werde ich mit ziemlicher Regelmässigkeit mit diesem rätselhaften Phänomen konfrontiert. Der gesellschaftliche und berufliche Status oder das Bildungsniveau scheint dabei keine Rolle zu spielen. Die Aufschieberitis tritt überall auf.

In den Coachingsitzungen gilt es gemeinsam mit dem Klienten Ursachenforschung zu betreiben, um an die Hintergründe zu gelangen. Was sind denn das genau für Situationen, denen gern ausgewichen wird? Gibt es dort einen gemeinsamen Nenner? Was ist der vermeintliche Gewinn der Aufschieberei? Welche Phantasien oder auch reelle Befürchtungen beschäftigt die betroffene Person, dass sie notwendige Handlungen immer wieder aufschiebt? Es geht dabei darum, dass die Person sich mehr und mehr kennen und begreifen lernt.

Natürlich gibt es auch ganz profane Gründe für die Aufschieberitis, wie schlichte Unlust, Bequemlichkeit oder mangelnde Motivation, weil der Sinn einer Tätigkeit nicht gesehen wird. Sehr häufig liegt der Grund für die systematische Aufschieberei aber in einer ausgeprägten Konfliktscheu. Unangenehme Situationen haben oft mit befürchteten Konfrontationen zu tun. Die aufschiebende Person weicht diesen (phantasierten) Konfrontationen systematisch aus. Sie muss (vorerst) keine Entscheidung treffen, sie muss keine Stellung beziehen, die ihr nachher vorgeworfen werden könnte. Kurzum, Menschen mit Aufschieberitis vermeiden alle Situationen, in denen sie ausgestellt und damit angreifbar werden könnten. Insofern ist die Aufschieberei einerseits durchaus logisch (Ziel erreicht), andererseits ein Teil eines übergeordneten Problems (Konfliktscheu).

Gibt es Hoffnung?

Sicherlich ist die genaue Analyse, wie und warum eine Person gern aufschiebt ein erster notwendiger Bewusstseinsbildender Schritt. Damit ist jedoch längst noch nicht sicher gestellt, dass eine betroffene Person ihr Verhalten gleich umstellen kann. Im individuell abgestimmten Coaching wird der Klient bei der realistischen Zielsetzung und Umsetzung sinnvoll und mit Augenmass unterstützt. Es gilt sich stufenweise den anstehenden Herausforderungen anzunähern.

Ferner besteht die Aufgabe des Coachs darin, das emotionale Erleben dieser als unangenehm erlebten Situationen zu erweitern. Hat nicht Vermeidung mit mangelnder Entschlussfreudigkeit und letztlich mit Willensbildung trotz möglichem „Gegenwind“ zu tun? Die Erfahrung, dass derjenige der nicht entscheidet, eben entschieden wird, wird uns im Zusammenhang mit der Aufschieberitis drastisch vor Augen geführt.

Wenn es gelingt, dass die zur Vermeidung neigende Person Spass an der eigenen Willensbildung und –umsetzung gewinnt, stehen die Chancen nicht schlecht, eine grundsätzliche Verhaltensänderung zu erreichen. Ein Indikator für diesbezügliche Fortschritte ist ein vielsagendes Schmunzeln auf den Lippen des Coachee, wenn ich nach der Entwicklung der in der letzten Sitzung vorgenommenen Vorhaben frage.

Der schon etwas stolze Gefühlszustand zeigt: So langsam bekomme ich Spass an der Sache! Ich kann mit meinem Willen etwas bewegen, Einfluss auf meine Umwelt nehmen und

darüber hinaus auch noch ein gutes Gefühl dabei haben! Dann heisst es oft nur noch:

Mehr desselben! Das schöne Gefühl möchte ich nochmal erleben!

Dr. Martin Sassenroth
Coachingpraxis Sassenroth
Waldeggstrasse 47
3097 Liebefeld
sassenroth@cp-sassenroth.ch

