Seit drei Wochen steht auf deiner Liste: „Steuererklärung machen“. Du öffnest den Ordner, spürst Widerwillen – und greifst zum Handy. Mit dieser Technik aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) machst du aus dem Berg kleine Schritte und gibst jedem einen festen Startzeitpunkt.

Warum sich das Aufschieben hält

Am ehesten schieben wir Aufgaben auf, die sich unangenehm anfühlen und deren Belohnung weit weg ist. „Steuererklärung machen“ ist dazu keine Aufgabe, sondern ein Berg – und es fehlt das Wann.

Ordner offen: Widerwille → Handy, Küche → kurz erleichtert → später: noch schwerer

Das Ausweichen fühlt sich sofort besser an. Diese Erleichterung wirkt wie eine kleine Belohnung – darum weichst du beim nächsten Mal wieder aus.

Die Technik: vom Berg zum ersten Schritt

„Steuererklärung machen“
ein Berg ohne Anfang

→

„Wenn es Montag 18 Uhr ist und ich gegessen habe, dann setze ich mich an den Schreibtisch und öffne den Ordner.“
ein Schritt: wann, wo, womit du beginnst

Einen Berg kann man nicht anfangen – nur einen Schritt. Du musst nicht mehr entscheiden, ob jetzt ein guter Moment ist: Der Moment ist schon festgelegt.

So geht es, sieben Tage lang

1. **Verhaltensanalyse:** Schau dir am ersten Tag einen Aufschiebe-Moment von gestern an: Situation, Gefühl und Gedanke, was du stattdessen getan hast, wie es kurz danach und wie es später war.
2. **Handlungsplanung:** Zerlege deinen Berg in 5 bis 7 Schritte, jeder höchstens 25 Minuten, jeder mit einem Verb vorn.
3. **Zeitplanung:** Gib jedem Schritt einen Wenn-dann-Start (Tag, Uhrzeit, Ort – erster Handgriff) und einen Plan B für dein typisches Hindernis. Plane nur 1 bis 3 Tage im Voraus.
4. Trag jeden Abend ein, ob du angefangen hast, wie lange und wie stark die Unlust vorher und nachher war. Belohnung erst nach dem Schritt, nie vorher.

Wenn es nicht gleich klappt

Start verpasst? Kein neuer Großplan – nur der nächste Wenn-dann-Start für morgen. Der Schritt war zu groß? Halbier ihn. Du planst und planst? Nur 1 bis 3 Tage voraus. Und 10 statt 25 Minuten zählen auch.

Wichtig: Aufschieben ist ein Verhalten, keine Diagnose – fast alle kennen es. Diese Übung ist für Aufschieben im Alltag. Fehlt dir seit Wochen insgesamt die Kraft, nicht nur für eine Aufgabe, oder begleiten dich Konzentrationsprobleme schon seit der Kindheit überall, ist das mehr als Aufschieben: Episode 10, Wann hilft ein Psychologe?

Mein Aufschiebe-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du wichtige Dinge aufgeschoben, obwohl du Zeit gehabt hättest?	3	3	2
2. Wie viel Zeit ist mit Ausweichen verloren gegangen (Handy, Aufräumen, „erst noch schnell …“)?	3	2	2
3. Wie stark war der Widerwille, wenn du an die aufgeschobene Aufgabe gedacht hast?	3	2	2
4. Wie sehr hast du dich wegen des Aufschiebens selbst kritisiert?	3	2	1
5. Wie sehr hat dir das Aufschieben geschadet (Stress, Zeitdruck, verpasste Fristen)?	2	2	1
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: dein Berg und ein Blick zurück

Mein Berg (eine Aufgabe, die ich schon lange aufschiebe): Steuererklärung machen

Verhaltensanalyse: Nimm einen Aufschiebe-Moment von gestern und fülle die fünf Kästchen aus.

Situation	→	**Gefühl und Gedanke**	→	**Stattdessen getan**	→	**Kurz danach**	→	**Später**
So 14 Uhr, Ordner mit den Belegen offen		Widerwille. Zu viel! Was, wenn es falsch ist?		Handy, 40 Minuten. Dann Küche aufgeräumt.		erleichtert		Ordner zu. „Ich bin so faul.“ Noch schwerer.

2 · Meine Schritte – am ersten Tag: 5 bis 7 Schritte, je höchstens 25 Minuten, ein Verb vorn

1	Ordner öffnen, Lohnzettel heraussuchen	15 Min.	5	Belege zur Arbeit eintragen	25 Min.
2	Belege in 3 Stapel sortieren	25 Min.	6	alles einmal durchsehen	20 Min.
3	Programm öffnen, eigene Daten eintragen	20 Min.	7	abschicken	10 Min.
4	Zahlen vom Lohnzettel eintragen	25 Min.			

3 · Jeden Tag ein Schritt – als Wenn-dann-Satz, 1 bis 3 Tage im Voraus; abends eintragen, wie es lief

Tag	**Mein Schritt heute**	**Wenn …** (Tag, Uhrzeit, Ort) **– dann …** (erster Handgriff)	**Plan B fürs Hindernis**	**Angefangen? Minuten**	**Unlust vor → nach** (0–10)	**Belohnung danach**
1	1 · Lohnzettel heraussuchen	Wenn Mo 18 Uhr + gegessen, dann an den Schreibtisch, Ordner öffnen	Will ich zum Handy greifen → Handy in den Flur	ja, 20	7 → 4	Folge meiner Serie
2	2 · Belege sortieren	Wenn Di 18 Uhr + gegessen, dann 3 Stapel auf den Tisch legen	Handy in den Flur	ja, 25	6 → 3	Spaziergang
3	3 · Programm öffnen	Wenn Mi 19 Uhr nach dem Training, dann Laptop aufklappen	– (fehlte)	nein – Plan B fehlte	7 → –	–
4	3 · Programm öffnen	Wenn Do 18 Uhr + gegessen, dann Laptop aufklappen	Nachrichten? → WLAN am Handy aus	ja, nur 10 – zählt!	7 → 5	Stück Schokolade
5	3 · Daten fertig eintragen	Wenn Fr 18 Uhr + gegessen, dann Laptop aufklappen	WLAN am Handy aus	ja, 15	5 → 3	Freundin anrufen
6	4 · Lohnzettel eintragen	Wenn Sa 10 Uhr nach dem Frühstück, dann Lohnzettel holen	Handy in den Flur	ja, 25	4 → 2	Kaffee im Café
7	5 · Belege zur Arbeit eintragen	Wenn So 14 Uhr, dann Ordner auf den Schreibtisch	Handy in den Flur	ja, 25	4 → 2	Abend frei

Am nächsten Tag: Fang zur geplanten Zeit an – erst der Schritt, dann die Belohnung. Verpasst? Nur den nächsten Start planen.

4 · Tag 7: Wie war die Woche?

Welcher Wenn-Teil hat am besten funktioniert?
direkt nach dem Essen – und das Handy im Flur

Was hat sich an der Unlust verändert?
vorher meist 6–7, nachher 2–4. Anfangen ist das Schwerste.

PROBE

Mein Aufschiebe-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du wichtige Dinge aufgeschoben, obwohl du Zeit gehabt hättest?			
2. Wie viel Zeit ist mit Ausweichen verloren gegangen (Handy, Aufräumen, „erst noch schnell …“)?			
3. Wie stark war der Widerwille, wenn du an die aufgeschobene Aufgabe gedacht hast?			
4. Wie sehr hast du dich wegen des Aufschiebens selbst kritisiert?			
5. Wie sehr hat dir das Aufschieben geschadet (Stress, Zeitdruck, verpasste Fristen)?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: dein Berg und ein Blick zurück

Mein Berg (eine Aufgabe, die ich schon lange aufschiebe): _____

Verhaltensanalyse: Nimm einen Aufschiebe-Moment von gestern und fülle die fünf Kästchen aus.

Situation	→	**Gefühl und Gedanke**	→	**Stattdessen getan**	→	**Kurz danach**	→	**Später**

2 · Meine Schritte – am ersten Tag: 5 bis 7 Schritte, je höchstens 25 Minuten, ein Verb vorn

1 _____ _____ **5** _____ _____

2 _____ _____ **6** _____ _____

3 _____ _____ **7** _____ _____

4 _____ _____ _____ _____

3 · Jeden Tag ein Schritt – als Wenn-dann-Satz, 1 bis 3 Tage im Voraus; abends eintragen, wie es lief

Tag	**Mein Schritt heute**	**Wenn …** (Tag, Uhrzeit, Ort) **– dann …** (erster Handgriff)	**Plan B fürs Hindernis**	**Angefangen? Minuten**	**Unlust vor → nach** (0–10)	**Belohnung danach**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Am nächsten Tag: Fang zur geplanten Zeit an – erst der Schritt, dann die Belohnung. Verpasst? Nur den nächsten Start planen.

4 · Tag 7: Wie war die Woche?

Welcher Wenn-Teil hat am besten funktioniert?

_____

Was hat sich an der Unlust verändert?

_____