Der Ordner mit den Belegen liegt da, und sofort kommt der Widerwille: *„Heute bin ich nicht in Stimmung, morgen geht's besser."* Mit dieser Technik aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT, Fachbegriff: *committed action*) wartest du nicht, bis die Unlust weg ist. Du nimmst sie mit und fängst zehn Minuten an – weil dir die Sache wichtig ist.

Warum das Aufschieben bleibt

Du schiebst nicht die Aufgabe weg, sondern das ungute Gefühl, das an ihr hängt. Ausweichen fühlt sich sofort besser an:

Unlust bei der Aufgabe → ausweichen: Handy, Küche → kurz erleichtert – „ohne Lust geht es nicht"

Wer auf die Lust wartet, macht die Aufgabe von einem Gefühl abhängig – dabei kommt die Lust eher beim Tun.

Die Technik: die Unlust mitnehmen

Keine Lust – also fange ich nicht an. warten, bis die Lust kommt	Keine Lust – also reiß ich mich zusammen. Zähne zusammenbeißen	**Keine Lust – und ich fange trotzdem zehn Minuten an.** engagiertes Handeln

Der Ausrede-Gedanke ist wie ein Beifahrer, der redet: Du hörst ihn, du musst ihn nicht wegschicken – aber er sitzt nicht am Steuer.

So geht's

1. **Einmal am Anfang:** Warum ist dir die Aufgabe wichtig (ein Wert, kein Muss)? Welche Ausreden kommen typisch?
2. **Bemerken:** „Ich habe den Gedanken, dass ich erst in Stimmung sein muss."
3. **Benennen:** Welches Gefühl ist da – Widerwille, Unruhe, Angst? Wie stark, von 0 bis 10?
4. **Mitnehmen:** „Ich nehme das mit." Denk an dein Warum.
5. **Anfangen:** zehn Minuten am ersten Handgriff, dann darfst du aufhören. Gefühl neu einschätzen.

Wenn es nicht gleich klappt

Das Gefühl geht nicht weg? Muss es nicht – das Ziel ist Handeln mit dem Gefühl. Du glaubst den Gedanken trotzdem? Glauben ist erlaubt, gehorchen nicht. Zehn Minuten sind zu viel? Fang mit zwei an. Kein Plan, wo anfangen: Episode 1. Selbstvorwürfe danach: Episode 3.

Wichtig: Die Übung ist für Aufschieben im Alltag. Fehlt dir seit Wochen insgesamt die Kraft – nicht nur für eine Aufgabe – oder begleiten dich Konzentrationsprobleme seit der Kindheit überall, ist das mehr als Aufschieben: Schau dir Episode 10 an.

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 – bevor du zum ersten Mal anfängst

Die Aufgabe, die ich aufschiebe: Steuererklärung machen

Warum ist sie mir wichtig? Ich will mich auf mich verlassen können – und den Sonntag genießen.

Meine typischen Ausrede-Gedanken: „Heute bin ich nicht in Stimmung, morgen geht's besser.“

„Erst mal kurz aufs Handy.“ · „Das ist eh zu viel für heute.“

2 · Jeden Tag: zehn Minuten mit der Unlust – trag nach dem Anfangen eine Zeile ein

Tag	**Ausrede-Gedanke:** „Ich habe den Gedanken, dass …“	**Gefühl** ein Wort	**Stärke vorher** 0–10	**„Ich nehme es mit“** ✓	**Minuten** angefangen	**Stärke danach** 0–10
1	… ich erst in Stimmung sein muss	Widerwille	7	✓	10	4
2	… ich erst kurz aufs Handy muss	Unruhe	6	✓	15	3
3	… das heute eh zu viel ist	überfordert	8	✓	4	6
4	… ich bestimmt etwas falsch mache	Angst	6	✓	10	3
5	… es morgen besser geht	Widerwille	5	✓	20	2
6	… ich heute zu müde bin	müde	5	✓	10	4
7	… zuerst die Küche dran ist	Unlust	4	✓	25	2

Am nächsten Tag: bevor du anfängst

1. **Bemerken:** Sag dir: „Ich habe den Gedanken, dass …“
2. **Benennen:** Welches Gefühl ist da, wie stark (0–10)?
3. **Mitnehmen:** „Ich nehme das mit.“ Denk an dein Warum.
4. **Anfangen:** zehn Minuten am ersten Handgriff, dann darfst du aufhören. Auch vier Minuten zählen.

3 · Tag 7: Wie war's?

Wie oft hast du trotz Unlust angefangen? 7 von 7 Tagen, einmal nur 4 Minuten

Was ist mit der Unlust passiert, als du angefangen hast? war immer da, nach ein paar Minuten meist kleiner

☑ weitermachen, noch 7 Tage ☑ dazu Episode 1: KVT: Handlungs- und Zeitplanung

BEISPIEL

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 – bevor du zum ersten Mal anfängst

Die Aufgabe, die ich aufschiebe: _____

Warum ist sie mir wichtig? _____

Meine typischen Ausrede-Gedanken: _____

_____

2 · Jeden Tag: zehn Minuten mit der Unlust – trag nach dem Anfangen eine Zeile ein

Tag	**Ausrede-Gedanke:** „Ich habe den Gedanken, dass …“	**Gefühl** ein Wort	**Stärke vorher** 0–10	**„Ich nehme es mit“** ✓	**Minuten** angefangen	**Stärke danach** 0–10
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Am nächsten Tag: bevor du anfängst

1. **Bemerken:** Sag dir: „Ich habe den Gedanken, dass …“
2. **Benennen:** Welches Gefühl ist da, wie stark (0–10)?
3. **Mitnehmen:** „Ich nehme das mit.“ Denk an dein Warum.
4. **Anfangen:** zehn Minuten am ersten Handgriff, dann darfst du aufhören. Auch vier Minuten zählen.

3 · Tag 7: Wie war’s?

Wie oft hast du trotz Unlust angefangen? _____

Was ist mit der Unlust passiert, als du angefangen hast? _____

☐ weitermachen, noch 7 Tage ☐ dazu Episode 1: KVT: Handlungs- und Zeitplanung