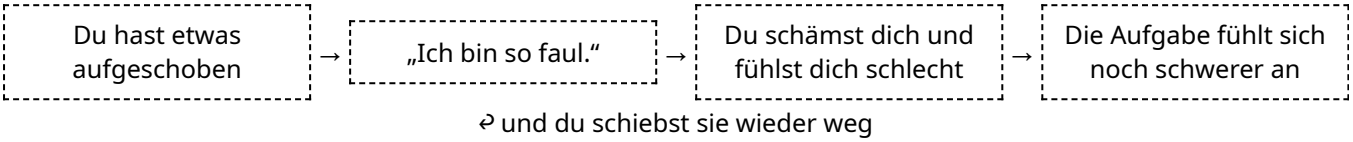
Am Abend ist der Ordner mit den Belegen immer noch zu, und du denkst: „Ich bin so faul." Mit der Selbstvergebung aus der Selbstmitgefühls-Forschung verzeihst du dir das Aufschieben und fängst am nächsten Tag leichter wieder an.

Warum die Selbstvorwürfe das Aufschieben verstärken

Selbstvorwürfe fühlen sich an wie Verantwortung. Doch sie machen die Aufgabe nur noch unangenehmer – und genau dieses Gefühl schiebst du dann wieder weg:



Die Technik: Selbstvergebung

Deine innere Stimme
„Ich bin so faul, ich krieg einfach nichts hin."

→

Selbstvergebung
„Das war gerade schwer. Das kennen sehr viele Menschen. Ich verzeihe mir das Aufschieben von heute."

Du verzeihst dir das Aufschieben von heute (self-forgiveness) – nicht, damit es egal ist, sondern damit du morgen leichter anfängst.

So geht's

Am ersten Tag

① Füll das Barometer aus. Schreib auf, was du dir typischerweise sagst, wenn du aufgeschoben hast, und wie du mit einer Freundin reden würdest.

Jeden Abend, an dem etwas liegen geblieben ist, fünf Minuten

② Schreib auf, was du aufgeschoben hast und was deine innere Stimme sagt. Wie stark schämst du dich gerade (0–10)?

③ Sag dir die drei Sätze, gern mit einer Hand auf dem Herzen. Schreib einen freundlichen Satz in deinen eigenen Worten dazu.

④ Plane deinen nächsten kleinen Schritt für morgen, mit Uhrzeit. Schätze die Scham noch einmal. Am nächsten Tag trägst du ein, ob du den Schritt gemacht hast.

Wenn es nicht gleich klappt

Fühlt sich das wie eine Ausrede an? Eine Ausrede sagt „war doch egal", Verzeihen sagt „war nicht gut, morgen mache ich den nächsten Schritt". Du glaubst dir den Satz nicht? Sag ihn trotzdem. Du verzeihst dir jeden Tag dasselbe? Dann mach den Schritt kleiner (Episode 1).

Wichtig: Diese 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: 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: zwei Stimmen

Das sage ich mir nach dem Aufschieben: „Ich bin so faul. Ich krieg einfach nichts hin.“

So würde ich mit einer Freundin reden: „Das ist ein großer Berg. Fang mit einem kleinen Stück an.“

2 · Jeden Abend, an dem etwas liegen geblieben ist – 5 Minuten, 7 Tage lang

Schreib auf, was liegen geblieben ist, sag dir die drei Sätze, plane den nächsten Schritt.

Die drei Sätze: „Das war gerade schwer.“ – „Das kennen sehr viele Menschen.“ – „Ich verzeihe mir das Aufschieben von heute.“ Wenn du magst, leg dabei eine Hand aufs Herz.

Tag	**Was habe ich aufgeschoben?**	**Meine Selbstkritik** (wörtlich)	**Scham** vorher 0–10	**3 Sätze** ✓	**Freundlicher Satz** (in eigenen Worten)	**Nächster kleiner Schritt morgen** (Uhrzeit)	**Scham** nachher 0–10	**Schritt gemacht?** ja / nein
1	Ordner nicht aufgemacht	„Ich bin so faul, ich krieg nichts hin.“	7	✓	Großer Berg. Davor zurückzuschrecken, ist menschlich.	Mo 18 Uhr: 15 Min. Belege sortieren	4	ja
2	nur 5 Min. sortiert	„Nicht mal das schaffst du.“	6	✓	5 Minuten sind ein Anfang.	Di 18 Uhr: Lohnzettel heraussuchen	4	nein
3	Lohnzettel nicht gesucht	„Typisch. Wieder nichts.“	8	✓	Fühlt sich falsch an. Trotzdem: langer Tag.	Mi 18 Uhr: nur die Mappe öffnen	7	ja
4	Formular nicht geöffnet	„Andere kriegen das locker hin.“	6	✓	Viele schieben das auf. Die Belege sind sortiert.	Do 19 Uhr: Formular öffnen, 1. Seite	3	ja
5	Mail an den Vermieter	„Du schiebst einfach alles.“	5	✓	Nicht alles: Die erste Seite ist fertig.	Sa 10 Uhr: Mail schreiben, 10 Min.	3	ja
6	Seite 2 liegen gelassen	„Jetzt hörst du wieder auf.“	5	✓	Ich bin halb durch. Eine Pause ist erlaubt.	So 14 Uhr: Seite 2, 30 Min.	2	ja
7	Abschicken noch nicht	„Bring's endlich zu Ende.“	4	✓	Fast fertig – Schritt für Schritt geschafft.	Mo 18 Uhr: prüfen und abschicken	2	ja

Am nächsten Tag: Schritt gemacht? Trag „ja“ oder „nein“ ein. Beides ist in Ordnung.

3 · Tag 7: Was ist anders, wenn ich mir verzeihe, statt mich fertigzumachen?

Ich fange am nächsten Tag schneller wieder an. Scham meist 3 statt 7, der Ordner wirkt leichter.

☑ weitermachen, noch 7 Tage ☐ Schritte zu groß? 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: zwei Stimmen

Das sage ich mir nach dem Aufschieben: _____

So würde ich mit einer Freundin reden: _____

2 · Jeden Abend, an dem etwas liegen geblieben ist – 5 Minuten, 7 Tage lang

Schreib auf, was liegen geblieben ist, sag dir die drei Sätze, plane den nächsten Schritt.

Die drei Sätze: „Das war gerade schwer.“ – „Das kennen sehr viele Menschen.“ – „Ich verzeihe mir das Aufschieben von heute.“ Wenn du magst, leg dabei eine Hand aufs Herz.

Tag	**Was habe ich aufgeschoben?**	**Meine Selbstkritik** (wörtlich)	**Scham** vorher 0–10	**3 Sätze** ✓	**Freundlicher Satz** (in eigenen Worten)	**Nächster kleiner Schritt morgen** (Uhrzeit)	**Scham** nachher 0–10	**Schritt gemacht?** ja / nein
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

Am nächsten Tag: Schritt gemacht? Trag „ja“ oder „nein“ ein. Beides ist in Ordnung.

3 · Tag 7: Was ist anders, wenn ich mir verzeihe, statt mich fertigzumachen?

☐ weitermachen, noch 7 Tage ☐ Schritte zu groß? Episode 1: KVT: Handlungs- und Zeitplanung