Aufschieben (Prokrastination)

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 7

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Prokrastination: KVT: Handlungs- und Zeitplanung

Episode 2: Prokrastination: ACT: Engagiertes Handeln

Episode 3: Prokrastination: Selbstmitgefühl: Selbstvergebung

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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?

_____

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? _____

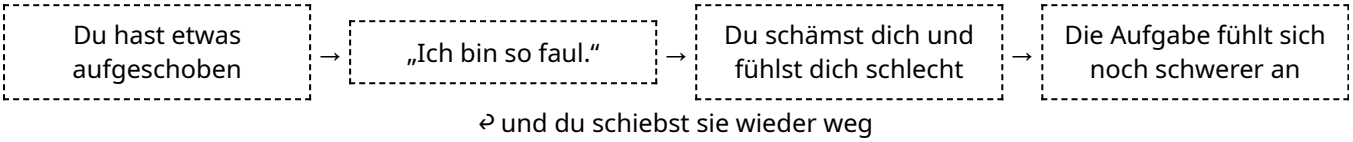
Was ist mit der Unlust passiert, als du angefangen hast? _____

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

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