Seit drei Wochen liegt die Steuererklärung auf dem Schreibtisch. Jedes Mal, wenn du den Ordner siehst, wird dir mulmig – und du greifst zum Handy. Beim **Akzeptieren und Tolerieren aus der Emotionsregulation** benennst du das unangenehme Gefühl, das eine Aufgabe in dir auslöst, lässt es da sein, redest dir freundlich zu – und **fängst trotzdem fünf Minuten an**.

Warum es sich hält

Aufschieben repariert kurz die Stimmung: Die Aufgabe fühlt sich schlecht an, du weichst aus, das ungute Gefühl ist weg – bis zum nächsten Mal, dann ist es stärker. In einer großen Auswertung vieler Studien gehörte „die Aufgabe fühlt sich unangenehm an" zu den stärksten Zusammenhängen mit dem Aufschieben. **Oft weichst du nicht der Aufgabe aus, sondern dem Gefühl, das sie macht.** Sich zu beschimpfen hilft nicht: Harte Selbstkritik hing in fünf Studien mit weniger Fortschritt bei den eigenen Zielen zusammen.

Vor der Welle wegrennen
zum Handy greifen, sobald es mulmig wird – du erlebst nie, dass das Gefühl wieder abflacht

→

Die Welle kommen lassen
sie kommt, wird höher – und flacht wieder ab, wenn du nicht wegläufst

So geht es – jeden Tag bei einer Aufgabe

1. **Welches Gefühl?** Langeweile, Überforderung, Angst, Ärger, Scham – oder „irgendwie unangenehm". Stärke 0–10.
2. **Annehmen und aushalten:** „Das Gefühl darf da sein. Ich muss es nicht wegmachen, um anzufangen." Nicht dagegen ankämpfen, nicht weglaufen.
3. **Freundlich zureden** wie zu einer guten Freundin vor derselben Aufgabe: „Das ist gerade zäh. Fünf Minuten reichen."
4. **Fünf Minuten:** Wecker stellen, an der Aufgabe arbeiten. Danach darfst du aufhören.
5. **Danach:** Stärke noch einmal 0–10, kleine Belohnung. **Abends**, wenn dir ein harter Satz durch den Kopf geht: aufschreiben und einen freundlichen Satz daneben.

Wenn es nicht gleich klappt

Du weißt nicht, welches Gefühl das ist? Nimm die Wortliste – „irgendwie unangenehm" zählt auch. Das Gefühl wird erst stärker? Am Anfang häufig – bleib bei den fünf Minuten. Freundlich zu dir fühlt sich falsch an? Stell dir eine Freundin vor dem Ordner vor; ein Satz reicht. Nach fünf Minuten hörst du jedes Mal auf? Erlaubt – morgen wieder fünf.

Ehrlich: Von den drei Plätzen ist diese Technik am dünnsten belegt. Geprüft wurde ein Online-Training über neun Wochen mit Studierenden, das genau diesen Umgang mit Gefühlen übt. Die kurze Übung allein ist noch nicht geprüft – und es ging ums Aufschieben, nicht eigens um Antriebslosigkeit.

Wichtig: Keine Diagnose. Seit über zwei Wochen gedrückt, kaum Freude, hoffnungslos? Psychologisch abklären. Energie fehlt neu, stark oder über Wochen? Ärztlich abklären. → Episode 8: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen? Dazu: Episode 1: Verhaltensaktivierung · Episode 2: Mikropausen.

Mein Antriebs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie schwer ist es dir gefallen, mit Dingen anzufangen?	3	3	2
2. Wie sehr hast du gewartet, bis Lust oder Energie von selbst kommen?	4	3	2
3. Wie sehr bist du Aufgaben ausgewichen, die sich unangenehm anfühlen?	3	3	2
4. Wie sehr haben dich deine Pausen eher müder gemacht – Sofa, Handy, Scrollen?	3	2	2
5. Wie sehr haben dir Schönes und Wichtiges in deinen Tagen gefehlt?	3	3	2
Summe (0–20)	16	14	10

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Klein anfangen: Fünf Minuten zählen. Ausruhen ist erlaubt. Eine Aufgabe am Tag reicht.

1 · Heute: Aufgaben, um die ich herumschleiche – und die Gefühle dazu

Aufgabe 1: Steuererklärung

Aufgabe 2: Wäsche

Aufgabe 3: Mail an den Vermieter

Welche Gefühle lösen sie aus? Ankreuzen: ☒ Langeweile ☒ Überforderung ☐ Angst ☒ Ärger ☐ Scham ☐ irgendwie unangenehm ☐ anderes: _____

Mein Satz zum Aushalten: Das Gefühl darf da sein – ich muss es nicht wegmachen.

Wofür ist mir das wichtig? Damit der Ordner mir abends nicht im Kopf herumgeht

2 · Jeden Tag bei einer Aufgabe: benennen, aushalten, freundlich zureden, 5 Minuten

Gefühl benennen · Stärke 0 = gar nicht · 10 = sehr stark · Satz zum Aushalten sagen · freundlich zureden wie zu einer Freundin · Wecker auf 5 Minuten, danach darfst du aufhören · Stärke danach · kleine Belohnung.

Tag	Aufgabe	Gefühl	Stärke vorher	Freundlicher Satz	5 Min. ✓ – wie lange?	Stärke danach	Belohnung	Abends: harter Satz → freundlicher Satz
1	Steuererklärung	Überforderung	7	Das ist zäh, 5 Min. reichen	✓ 15	4	Tee auf dem Balkon	–
2	Wäsche	Langeweile	5	Öde, aber mit Musik geht's	✓ 5	3	Lieblingslied	–
3	Steuer: Belege sortieren	Überforderung	6	Schritt für Schritt reicht	✓ 10	3	kurz raus, Fenster auf	–
4	Mail an den Vermieter	Ärger	6	–	nicht geschafft	–	–	„Ich bin so faul" → Viel los heute, morgen 5 Min. nach dem Frühstück
5	Mail an den Vermieter	Ärger	6	Darf mich ärgern, 5 Min. gehen	✓ 5	3	Mail ist weg!	–
6	Steuer: Formular anfangen	Angst vor Fehlern	6	Fehler kann ich ausbessern	✓ 20	3	Spaziergang um den Block	„Viel zu spät angefangen" → Ich hab angefangen
7	Wäsche	Langeweile	4	Öde, aber kurz	✓ 15	2	Musik, Sofa mit gutem Gewissen	–

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welches Gefühl kam am häufigsten?
Überforderung – bei der Steuererklärung

Wie oft wurden aus 5 Minuten mehr?
an 4 von 6 Tagen

Was sage ich mir nächstes Mal?
„Das ist zäh. Fünf Minuten reichen."

Das Gefühl darf mit: Du musst Langeweile, Überforderung oder Ärger nicht erst loswerden, um anzufangen. Benenn es, lass es da sein, wie eine Welle, die kommt und wieder abflacht – und fang mit fünf Minuten an. Statt dich zu beschimpfen, sag dir einen freundlichen Satz, wie zu einer Freundin: „Das ist gerade zäh. Fünf Minuten reichen." Dazu Episode 1: Verhaltensaktivierung · Episode 2: Mikropausen.

BEISPIEL

Mein Antriebs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie schwer ist es dir gefallen, mit Dingen anzufangen?			
2. Wie sehr hast du gewartet, bis Lust oder Energie von selbst kommen?			
3. Wie sehr bist du Aufgaben ausgewichen, die sich unangenehm anfühlen?			
4. Wie sehr haben dich deine Pausen eher müder gemacht – Sofa, Handy, Scrollen?			
5. Wie sehr haben dir Schönes und Wichtiges in deinen Tagen gefehlt?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Klein anfangen: Fünf Minuten zählen. Ausruhen ist erlaubt. Eine Aufgabe am Tag reicht.

1 · Heute: Aufgaben, um die ich herumschleiche – und die Gefühle dazu

Aufgabe 1 _____ Aufgabe 2 _____ Aufgabe 3 _____

Welche Gefühle lösen sie aus? Ankreuzen: ☐ Langeweile ☐ Überforderung ☐ Angst ☐ Ärger ☐ Scham ☐ irgendwie unangenehm ☐ anderes: _____

Mein Satz zum Aushalten: _____

Wofür ist mir das wichtig? _____

2 · Jeden Tag bei einer Aufgabe: benennen, aushalten, freundlich zureden, 5 Minuten

Gefühl benennen · Stärke 0 = gar nicht · 10 = sehr stark · Satz zum Aushalten sagen · freundlich zureden wie zu einer Freundin · Wecker auf 5 Minuten, danach darfst du aufhören · Stärke danach · kleine Belohnung.

Tag	**Aufgabe**	**Gefühl**	**Stärke vorher**	**Freundlicher Satz**	**5 Min. ✓ – wie lange?**	**Stärke danach**	**Belohnung**	**Abends: harter Satz → freundlicher Satz**
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welches Gefühl kam am häufigsten? _____

Wie oft wurden aus 5 Minuten mehr? _____

Was sage ich mir nächstes Mal? _____

Das Gefühl darf mit: Du musst Langeweile, Überforderung oder Ärger nicht erst loswerden, um anzufangen. Benenn es, lass es da sein, wie eine Welle, die kommt und wieder abflacht – und fang mit fünf Minuten an. Statt dich zu beschimpfen, sag dir einen freundlichen Satz, wie zu einer Freundin: „Das ist gerade zäh. Fünf Minuten reichen." Dazu Episode 1: Verhaltensaktivierung · Episode 2: Mikropausen.