

Kennst Du das? Du wirfst lieber den Staubsauger an oder räumst auf, als dass Du Dich Deinen Homestudy-Aufgaben widmest?

Der Tipp:

Finde heraus, wie es Dir gelingt, mit Aufgaben anzufangen.

Beobachte Dich dazu eine Zeit lang selbst und führe ein Arbeitstagebuch.

Du wirst überrascht sein. Allein, dass Du Dich selbst beobachtest und dieses Tagebuch führst, verändert schon Dein Verhalten. Das belegen Studien.

Nimm Dir gleich jetzt einen Moment Zeit. Erinnere Dich an Situationen, wo es Dir gelungen ist, mit Deiner Homestudy-Aufgabe anzufangen, anstatt sie aufzuschieben.

Notiere, was Dir zu den folgenden Fragen einfällt:

- Wie hast Du es geschafft zu starten?
- Welcher inneren Satz hat Dich motiviert anzufangen?
- Was hast Du in der Zeit davor gemacht (z.B. 15 min vorher), wodurch der Anfang für Dich leichter war?
- Welche Art von Arbeitsplan war für Dich hilfreich?
- Wie hast Du es geschafft, die Konzentration zu halten und auch dranzubleiben?
- Wie hast Du es geschafft, Dich nach Ablenkung doch wieder der Aufgabe zu widmen?
- Wieviel Prozent des vorgenommenen Stoffs hast Du geschafft und wie ist Dir dies gelungen?

Nutze diese Fragen auch, wenn Du Dich nun in der nächsten Zeit selbst beobachtest und Dein Arbeitstagebuch führst. Mach das am besten mal 1-2 Wochen lang, damit Du genauer erkennst, wie Du „tickst“.

Aber eins ist wichtig – dieser Tipp hilft Dir nur, wenn Du es wirklich ernst meinst und an Dir arbeiten willst.

Du brauchst dieselbe Entschlossenheit, als wenn Du ein Blatt Papier durchreißen willst.

Also:

Viel Erfolg mit dem Tipp: Finde heraus, wie es Dir gelingt, mit Aufgaben anzufangen und dranzubleiben. Setze dann Deine Erkenntnisse um.

Der Autor:



Axel Koch ist Professor für Training & Coaching an der Hochschule für angewandtes Management in Ismaning, Fakultät Wirtschaftspsychologie, und hat die Wirtschaftsbestseller „Die Weiterbildungslüge“ (unter Pseudonym) und „Change mich am Arsch“ geschrieben. Der promovierte Diplom-Psychologe entwickelte die mit dem Deutschen Weiterbildungspreis 2011 ausgezeichnete Transferstärke-Methode, zu der es auch das gleichnamige Buch gibt. Mehr unter: www.transferstaerke.com
Kontakt: Axel.Koch@fham.de

Weiterführende Literatur

- Allcott, Graham (2019): How to be a Productivity Ninja. Worry Less, Achieve More and Love What You Do. London: Icon Books Ltd (Productivity Ninja).
- Allen, David (2014): Wie ich die Dinge geregelt kriege. Selbstmanagement für den Alltag. 18. Aufl. München: Piper (Serie Piper, 4060).
- Basco, Monica Ramirez & Erckenbrecht, Irmela (2012): Schluss mit Prokrastinieren. Wie Sie heute beginnen, mit dem Aufschieben aufzuhören. Dt. Erstausg. Bern: Huber (Sachbuch Psychologie).
- Drucker, Peter F. (2014): The Effective Executive. Effektivität und Handlungsfähigkeit in der Führungsrolle gewinnen. 1. Aufl. München: Franz Vahlen.
- Höcker, Anna; Engberding, Margarita & Rist, Fred (2013): Prokrastination. Ein Manual zur Behandlung des pathologischen Aufschiebens ; [mit CD-ROM]. Göttingen: Hogrefe (Therapeutische Praxis).
- Kurz, Jürgen & Miller, Marcel (2019): So geht Büro heute! Erfolgreich arbeiten im digitalen Zeitalter. 1. Auflage (Whitebooks).
- Pozen, Robert C. (2012): Extreme productivity. Boost your results, reduce your hours. First edition. New York: Harper Business.
- Rückert, Hans-Werner (2011): Schluss mit dem ewigen Aufschieben. Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen. Frankfurt: Campus Frankfurt / New York.