

**SÜDWESTRUNDFUNK
SWR2 Leben - Manuskriptdienst**

Genug der Selbstdisziplin!

Ein Lehrgang in Sachen Aufschieben

Autorin: Birgit Schönberger

Redaktion: Petra Mallwitz

Sendung: Mittwoch, 04.03.09 um 10.05 Uhr in SWR2

Wiederholung: Donnerstag, 29.07.10 um 10.05 Uhr in SWR2

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Leben (Montag bis Freitag 10.05 bis 10.30 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden für 12,50 € erhältlich.

Bestellmöglichkeiten: 07221/929-6030

Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem kostenlosen Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

SWR2 Leben können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR2 Webradio unter www.swr2.de oder als Podcast nachhören: <http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/leben.xml>

MANUSKRIFT

Autorin:

Seit Jahren träume ich von einem leeren Schreibtisch. Von einer Arbeitsplatte, die so frei und glatt ist, dass ich mich darin spiegeln kann. Keine kleinen, gelben Zettel mit kryptischen Zeichen, keine Büroklammern, die herumlungern, weil sie kein Zuhause haben. Keine ausgeschnittenen Zeitungsartikel, die rufen "Lies mich endlich", keine Rechnungen, die fordern "Bezahle mich." Keine vergilbten Rosen, die mich vorwurfsvoll anschauen. Ich stelle mir vor, dass ich dann ein anderer Mensch wäre. Klar, strukturiert, ordentlich. Jemand, der die Dinge unverzüglich schwungvoll anpackt und zu Ende bringt. Doch dazu kommt es nicht. Es gibt eine Kraft in mir, die stets die Ordnung will und stets das Chaos schafft. Vor drei Wochen entdeckte ich das rettende Buch: "Dinge geregelt kriegen ohne einen Funken Selbstdisziplin", geschrieben vom Berliner Autorenduo Kathrin Passig und Sascha Lobo.

Sprecher:

Ein perfekt aufgeräumter Schreibtisch und eine aufgeräumte Wohnung sind vor allem dann wichtig, wenn man Stress hat, wenn alles schnell gehen muss und man sich keine zusätzliche Verwirrung leisten kann. Wer ein entspannteres Leben führt, stirbt nicht gleich am Herzinfarkt, nur weil Sachen herumliegen. Und wenn man unbedingt einen ordentlichen Arbeitsplatz haben möchte, kann man immer noch den Rechner zuklappen und im nächsten Café weiterarbeiten.

Autorin:

Schnurstracks begab ich mich ins nächste Café und dachte über mein bisheriges Leben nach. Ich war nicht untätig. Simplify your life. Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags. Schluss mit dem ewigen Aufschieben. Ich kenne fast alle angesagten Ratgeber. Die Tipps sind im Prinzip großartig, ich erwies mich jedoch bei der Durchführung als konsequente Versagerin. Obwohl die Beraterin, die ich engagiert hatte, um ein besseres Ordnungssystem zu entwerfen, nur eine milde, leicht heilbare Form von Aufschieberitis und einen partiellen Hang zur Unordnung diagnostizierte. Als sie weg war, residierte ich drei Tage lang in einem aufgeräumten Reich und verbrachte Stunden damit, in meinem Büro zu sitzen und mich königlich zu freuen. Aus Furcht, alles wieder zu zerstören, rührte ich keine Arbeit an. Als ich wieder loslegte, war mein Schreibtisch binnen Stunden von einer Schicht aus Zetteln, Blättern, Fahrscheinen und Visitenkarten überzogen. Theoretisch hätte ich alles sofort in die neuen Hängeregister sortieren können. Praktisch verschob ich das Sortieren auf ein andermal und hatte ein schlechtes Gewissen wegen meines offensichtlichen Mangels an Selbstdisziplin.

Das Buch "Dinge geregelt kriegen ohne einen Funken Selbstdisziplin", zu dem ich in meiner Verzweiflung griff, entpuppte sich zu meiner großen Erleichterung als Anti-Ratgeber. Die Autoren vertreten darin die ebenso radikale wie beruhigende These, dass es völlig normal ist, Aufgaben vor sich her zu schieben und nicht ständig effektiv, organisiert und auf Kommando motiviert zu sein.

Prokrastination - so der Fachausdruck für das qualvolle Aufschieben dringlicher Arbeiten - ist nach Aussage der Autoren der Normalfall. Je nach Situation und Fragestellung seien 20 bis 95 % der Bevölkerung davon betroffen.

Kathrin Passig:

Ich hatte vorher etwa 2 Jahre lang anfangs mit großer Begeisterung Produktivitätsblogs im Internet gelesen. Da gibt es gerade aus den USA unendlich viel zum Thema: Wie kann ich mein Leben noch stromlinienförmiger und produktiver gestalten? Ich war zuerst begeistert, dass sich jemand überhaupt solche Gedanken macht. Aber nachdem ich das ein, zwei Jahre verfolgt hatte, hat sich ein Überdruß eingestellt, ich dachte, es wird Zeit, dass mal jemand sagt, dass es nicht alles im Leben ist, rauszufinden, wie ich noch weniger schlafe und in den dadurch gewonnen Stunden doppelt so produktiv wie vorher bin.

Autorin:

Kathrin Passig, Gewinnerin des Bachmannpreises 2006, ist Redakteurin des Grimme-prämierten Weblogs "Riesenmaschine. Sascha Lobo arbeitet freiberuflich als Kommunikationsstrategie und entwickelt Markenkonzpte. Beide kritisieren, dass fast alle Selbstmanagement-Ratgeber am falschen Ende ansetzen.

Sprecher:

Die meisten empfohlenen Maßnahmen bestehen aus einer Variation der Aufforderung "Reiß dich endlich zusammen" oder versorgen den Hilfesuchenden mit 139 einfachen Tipps und 56 Listensystemen für einen unkomplizierten Alltag.

Autorin:

Passig und Lobo stellen die segensreiche Wirkung von To Do - Listen, die in sämtlichen Effektivitätsratgebern als ultimatives Mittel gegen Aufschieberitis gepriesen werden, grundsätzlich infrage.

Kathrin Passig:

Was ich ausprobiert habe, sind To Do Listen-Systeme, zum Beispiel remember the milk, ein Online- To Do - Listen-Tool. Ich habe das jeweils drei Tage lang fleißig alles aufgeschrieben und manchmal auch abgehakt, aber es ist mir nie gelungen, bei irgendetwas länger als eine Woche zu bleiben.

Sascha Lobo:

Mir geht es ganz ähnlich mit diesen Online-Tools. Ich habe bis heute meine Daten und Konzepte in 20 verschiedenen Online-Portalen, Systemen, Listen, auf verschiedenen Servern gelagert. In den meisten Fällen habe ich die da reingeschrieben, und damit hatte ich das Gefühl, in der Richtung was unternommen zu haben und habe dann nie wieder reingeguckt. Ich habe mir neulich angeschaut, wie meine To Do- Listen von 2005 aussehen, zur Überraschung hatte ich von zehn Dingen die draufstanden, sieben überhaupt nicht erledigt, aber auch schon wieder vergessen und zusätzlich zu nicht erledigt und vergessen auch noch festgestellt, dass sie auch vollkommen überflüssig gewesen sind. Es war gar nicht schädlich, sie nicht zu machen. Sondern hätte ich die damals gemacht, hätte das gar keine Effekt gehabt außer dass ich fünf Stunden mit etwas verbracht hätte, was sich null niedergeschlagen hätte vermutlich. Ich wollte ganz dringend ein anderes Buch schreiben als das, was wir jetzt geschrieben haben. Im Moment kann ich mich nicht mal mehr an den Titel erinnern. Es kann also gar nicht so wichtig gewesen sein.

Autorin:

Auf meinen To Do -Listen steht: Den Kleiderschrank aufräumen, alte Batterien entsorgen, endlich alle Geburtstagstermine in meinen Kalender eintragen, Bücher ins Antiquariat bringen, mehr für die Altersvorsorge tun, Silvia endlich anrufen, ein Konzept für ein Buch schreiben, einen neuen Büroraum suchen, netter zu meiner Mutter sein, die Steuer pünktlich bezahlen, ordentlich sparen und noch etwa 1.700 andere Punkte, die ich aus zeitlichen Gründen nicht alle aufführen kann. Bisher habe ich mich selbst beschimpft, wenn mir kurz nach einem neuen, forschenden Anlauf in ein geregelteres Leben die Puste ausging. So kam ich zum Beispiel hochmotiviert mit einem Stapel voller Rentensparpläne nach Hause, drei Tage später lagen sie im Papierkorb. "Wenn du ein bisschen disziplinierter wärst, könntest Du längst reich sein", sagte ich in strengem Ton zu mir. "Und das Konzept für Dein Buch. Was ist damit? Warum setzt du dich nicht einfach hin und schreibst es? Das kann doch nicht so schwer sein."

Nach der Lektüre von Kathrin Passigs und Sascha Lobos Buch beobachte ich, dass mein Tonfall mir gegenüber deutlich freundlicher wird und ich gelegentlich denke: Das Konzept habe ich noch nicht geschrieben. Na und? War wohl nicht so wichtig.

Kathrin Passig:

Von Sascha Lobo stammt das Wort Ideendarwinismus. Dass es eben Ideen gibt, die sich durchsetzen, weil sie gute, starke Ideen sind und andere, die schwach und hinkend zur Welt gekommen sind, die wieder untergehen in diesem ständigen Strom an neuen Ideen, was man tun könnte und welche Projekte man anfangen könnte. Es ist nicht unbedingt so, dass jede gute Idee sich durchsetzt, es sterben ja auch manchmal kompetente Tierarten aus. Aber wenn eine Idee es nicht schafft, sich durchzusetzen, kann man davon ausgehen, dass sie es nicht verdient hat, dass man ihr ihre Zeit und Aufmerksamkeit widmet.

Sascha Lobo:

Meine Großmutter hat zu mir immer gesagt Die Dinge fügen sich schon, und das ist eine Betrachtungsweise, die wir im Buch wiedergespiegelt haben mit der Suche nach dem richtigen Moment, der überraschend gar keine Suche ist, sondern eher eine entspannte Warteposition, ohne das Warten zu sehr zu betonen.

Das Wu Wei, das Handeln durch nicht Handeln - aus dem Daoismus übernommen - ist davon fest überzeugt, und das ist eine Perspektive, die wir voll unterstützen können, dass es für die meisten Handlungen einen richtigen Zeitpunkt gibt, an dem sie wie von alleine gelingen und dass deshalb die Dinge, die man dann erledigt, gar keine Mühe darstellen. Das heißt dass von einer To Do -Liste sowieso nur das getan werden kann, ohne in den totalen Krampf zu verfallen, wofür eh der Zeitpunkt gekommen ist und was gewissermaßen wie von selbst von der Hand geht. Das Resultat daraus ist eine gewisse Entspannung, was vermeintliche Ziele und Aufgaben angeht.

Autorin:

Diese Perspektive ist für mich neu. Bisher habe ich jeden unerledigten Punkt auf meiner Liste als Resultat mangelnder Selbstdisziplin betrachtet und als Ausdruck einer kindlichen Trotzhaltung, die ich im zarten Alter von 45 unbedingt überwunden haben sollte. Kathrin Passig und Sascha Lobo sehen in ausgeprägter Selbstdisziplin jedoch keinen Beweis von Stärke. Im Gegenteil: Selbstdisziplin ist für sie oft mit innerem Zwang und bedenklichem Perfektionismus gekoppelt.

Sprecher:

Bei Menschen, die glauben, andere erwarten perfekte Leistungen von ihnen, zeigt sich ein erhöhter Hang zu Depressionen, Essstörungen und anderen Problemen. Der kanadische Forscher Gordon Flett verwendet dabei den schönen Begriff der "irrationalen Überbewertung von Aufgaben".

Autorin:

Interessant finde ich auch eine Aussage des Physikers Heisenberg, den die Autoren sinngemäß zitieren:

Sprecher:

"Je genauer man eine Aufgabe betrachtet, desto weniger gut, kann man dafür eine andere erkennen." Und so bringt eben auch Perfektion auf einem Gebiet ihre Kosten in anderen Bereichen mit sich.

Autorin:

Die Notwendigkeit von Selbstdisziplin ist nach Ansicht von Kathrin Passig und Sven Lobo nach ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt und man sich zwingt etwas zu wollen, was man im Grunde seines Herzens gar nicht möchte.

Kathrin Passig:

Ich kann vielleicht aus eigener Anschauung berichten, dass die paar Gelegenheiten in meinem Leben, wo ich tatsächlich Selbstdisziplin aufgebracht habe und gegen mein eigenes großes Widerstreben Dinge getan habe, von denen ich dachte, sie müssten jetzt sein zum Beispiel in Germanistikseminare gegangen, regelmäßig und nicht nur in die ersten zwei Veranstaltungen und bis zum Ende geblieben und womöglich Notizen gemacht habe, das war mit die verschwendetste Zeit in meinem Leben. Ich war so damit beschäftigt, gegen meinen eigenen Widerwillen anzukämpfen, dass für etwas anderes keine Energie übrig geblieben ist.

Sprecher:

Jeder Mensch kann beliebige Mengen Arbeit bewältigen, solange es nicht die Arbeit ist, die er eigentlich machen sollte.

Autorin:

Schreibt Robert Benchley in "How to get things done". Ich zum Beispiel räume erst mal die Küche auf, um mich davor zu drücken, den ersten Satz zu schreiben. Auch Einkaufen, sonst nicht gerade meine Lieblingstätigkeit, fällt mir ganz leicht, wenn ich auf diese Weise die Umsatzsteuervoranmeldung verschieben kann. Ich schaffe es sogar meine Pullover von Hand zu waschen. Hauptsache, ich muss dieses unangenehme Krisentelefonat, das dringend ansteht, nicht führen.

Sprecher:

Larry Wall, der Entwickler der Programmiersprache Perl wird häufig mit der Aussage zitiert, die drei wichtigsten Eigenschaften guter Programmierer seien Faulheit, Hybris und Ungeduld. Denn wer über Geduld und Fleiß verfügt, dem fehlt die Motivation, langweilige, mühsame Aufgaben zu vereinfachen.

Autorin:

Kathrin Passig behauptet, dass Aufschieben nicht nur gesundheitsfördernd, sondern auch höchst produktiv sein kann. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass die Dinge, die sie getan hat, um sich vor ihren Seminararbeiten zu drücken, sie weiter gebracht haben.

Kathrin Passig:

Unter anderem habe ich viel Zeit damit zugebracht, Krimis zu lesen anstatt die Dinge, die ich fürs Studium hätte lesen sollen, das hat mir einen sehr angenehmen Job oder zumindest einige Jahre sehr angenehmen Job in einer Krimibuchhandlung gebracht. Damals war das Web, wie man es heute kennt, ja noch ganz neu, und ich habe nebenbei rausgefunden, wie man Webseiten macht und davon ganz gut gelebt. Die Notwendigkeit von Selbstdisziplin ist eigentlich schon ein Indiz dafür, dass man einen Weg einschlägt, mit dem man nicht glücklich werden wird. Wenn ich schon am Anfang dieses Weges Selbstdisziplin brauche, wird es am Ende kaum besser werden.

Sascha Lobo:

Generell verdammen wir das Konzept Selbstdisziplin, weil es nicht nur dazu taugt, eine Arbeit durchzuhalten, sondern auch dazu taugt, eine vollkommen grauenhafte und bescheuerte Arbeit durchzuhalten. Und dafür sehe ich fast keinen Grund mehr. Es mag Menschen geben, die Arbeiten tun müssen aus finanziellen Gründen, die ihnen alles andere als gefallen, es ist aber klar, dass jeder in seinem Leben darauf hin arbeiten kann, die Selbstdisziplin so weit wie möglich zu reduzieren. Denn bei den meisten Menschen, die in einer beruflichen Zwangssituation stecken aus der sie vielleicht nicht herauskönnen, ist es ja zusätzlich so, dass sie Selbstdisziplin in ihrem ganzen Leben verankert haben, in ihrem Privatleben, die haben dann auch noch Hobbys, wo man sich zwingen muss, dass sie am Wochenende auf jeden Fall mit Dieter in diesen Wald gehen und was auch immer machen müssen. Diese Grundeinstellung zum Leben, man muss sich zu etwas zwingen, die saugt sich von der Arbeit in andere Bereiche. Das ist grauenhaft.

Autorin:

Dass es Energieverschwendung ist, sich ständig zu etwas zu zwingen, was einem zutiefst widerstrebt, leuchtet mir ein. Dass man seine kostbare Lebenszeit mit einer Arbeit verbringen sollte, die einem Freude macht und leicht von der Hand geht, erscheint mir ebenfalls sinnvoll. Trotzdem bezweifle ich, dass ein Leben ohne Selbstdisziplin möglich ist. Das mag an meiner begrenzten Fähigkeit liegen, an paradiesische Zustände zu glauben. Der Zweifel wird jedoch auch von meiner täglichen Erfahrung genährt. Ich liebe schreiben, trotzdem schiebe ich den ersten Satz auf. Ich arbeite gerne als Journalistin, trotzdem hasse ich es zu telefonieren, meine Umsatzsteuer zu erklären und Interviews abzutippen. Lauter Dinge, die leider sein müssen.

Kathrin Passig:

Das ist ein wunder Punkt, um den wir uns im Buch ein bisschen drum herum gemogelt haben. Man kann einen erstaunlich großen Teil dieser unangenehmen Bestandteile an sich angenehmer Arbeiten outsourcen. Das passiert ja in der Regel da, wo man für seine Arbeit bezahlt wird, das heißt man hat Geld, das man anderen geben könnte dafür dass sie einem die unangenehmeren Teile abnehmen.

Autorin:

Die Idee klingt logisch, hat jedoch einen Haken. Wenn jeder delegiert, was ihm missfällt, landen die unangenehmen Arbeiten bei denen, die kein Geld haben, andere damit zu beauftragen. Kathrin Passig und Sascha Lobo sehen diese Gefahr nicht, weil angenehm und unangenehm höchst subjektive Kategorien sind. Es gebe durchaus Menschen, die gerne Belege sortieren, Kabel verlegen, bügeln, Geschirr abwaschen oder Finanzen managen. Während es Sascha Lobo erst nach mehrmaliger Aufforderung gelingt, eine Überweisung vorzunehmen, macht sein Bruder das locker nebenher.

Sascha Lobo:

Als Selbständiger hat man ja ein relativ umfangreiches Finanzgetöse um einen herum, das wird gnädigerweise ferngehalten durch eine Arbeitsgemeinschaft aus meinem Bruder und meinem Steuerberater. Das funktioniert so gut, dass ich viel entspannter an meine Arbeit rangehen kann und deshalb auch mehr verdiene. Insofern hat es sich doppelt bezahlt gemacht, obwohl mein Bruder einen total unverschämten Stundensatz, nee egal. Was ich sagen möchte: Man kann viel mehr Dinge an andere Menschen auslagern als man glaubt.

Autorin:

Lobo und Passig singen das Hohe Lied der intrinsischen Motivation. Damit ist Arbeiten aus innerem Antrieb gemeint. Jemand tut etwas, weil er es selbst tun will. Kreativität, Engagement, Eigenverantwortung und Zuverlässigkeit, das bestätigt die Motivationspsychologie, sind immer intrinsisch motiviert. Das kann ich bestätigen. Wenn ich an einem Thema arbeite, das mich brennend interessiert und in das ich mich auch hineinknien würde, wenn ich keinen Cent dafür bekäme, vergesse ich die Zeit vollkommen und bin zu Höchstleistungen fähig. Das Gegenstück zur intrinsischen ist die extrinsische Motivation. Tätigkeiten werden nicht um ihrer selbst willen ausgeführt, sondern zum Beispiel für Anerkennung oder Geld.

Sascha Lobo:

Das klassische Beispiel ist das Fitnessstudio. Wo Menschen sagen, mir macht Sport Spaß, ich geh da mal hin, und in dem Moment wo sie ne extrinsische Motivation zum Beispiel einen Jahresvertrag dazu schalten, statistisch gesehen seltener dahin gehen, als wenn sie vorher sich eine Einerkarte gekauft haben. So wie ein Zwang von außen dazukommt, ist so eine Reaktanz, eine Widerwilligkeit, dass man von außen etwas aufgedrückt bekommt, mit vorhanden.

Kathrin Passig:

Ich glaube nicht, dass das der Hauptpunkt ist, das wird natürlich dem Prokrastinierer immer gerne unterstellt, dass er sich gegen Autoritäten auflehnt. Ich glaube, es ist viel einfacher. Ich gehe seit Jahren immer mal wieder in die Kletterhalle, und ich gehe da sehr gerne hin, aber ich habe von Anfang an mich geweigert, mir eine Dauerkarte zu kaufen, weil ich genau weiß, dann verliere ich aus den Augen, dass ich dahingehe, weil ich gerne hingehge, und stattdessen liegt da diese Dauerkarte und sagt Du gehst dahin, weil du mich schon bezahlt hast, dann höre ich nur noch die laute Stimme der Dauerkarte anstatt auf die leise "Es macht Spaß dahin zugehen".

Autorin:

Der wichtigste Schritt in ein entspannteres Leben ist für Passig und Lobo die Abschaffung des schlechten Gewissens, weil man Arbeit nicht rechtzeitig oder nicht gut genug oder überhaupt nicht erledigt hat. Doch wie bringt man die ewig mäkelnde Stimme, die einem vorhält, was man alles nicht erledigt hat, zum Schweigen?

Sascha Lobo:

Bei mir war es so, dass es mir geholfen hat zu vergegenwärtigen, dass mir ein schlechtes Gewissen original noch nie genutzt hat. Eher im Gegenteil. Es hat mich zu Handlungen verleitet, die sich im Nachhinein als überhaupt erst Problem auslösend herausgestellt haben.

Autorin:

Das kenne ich auch: Wenn ich mir beispielsweise verordnet habe, zunächst den Schreibtisch aufzuräumen und dann erst mit dem Schreiben anzufangen, führt das dazu, dass es irgendwann Mittag ist und ich weder den Schreibtisch aufgeräumt habe noch ein Wort geschrieben habe. Das schlechte Gewissen steht dann garantiert auf der Matte, ich ärgere mich über mich selbst, und wenn dann noch eine Freundin anruft, würge ich sie brutal ab und habe erst recht ein schlechtes Gewissen. Fange ich hingegen trotz chaotischem Schreibtisch gleich mit dem Schreiben an, bin ich zufrieden mit mir und wenn dann die Freundin anruft und wir auch noch ein schönes Telefonat haben, hebt das meine Laune noch mehr.

Sascha Lobo:

Insofern ist die erste Maßnahme zur Abschaffung des schlechten Gewissens, dass man es überhaupt erst mal will das abzuschaffen, zu sagen, okay, es nützt mir nichts. Die zweite Maßnahme ist die Erkenntnis, dass schlechtes Gewissen sehr viel mit dem Umfeld zu tun hat, sogar nur mit dem gefühlten Umfeld.

Autorin:

Das Umfeld in Gestalt von Kollegen, Vorgesetzten, Partnern, Kindern, Versicherungsberatern, Finanzbeamten und Elternsprechern überschüttet uns mit Anforderungen. Alles ist angeblich wichtig, dringend und am besten bis vorgestern zu erledigen. Passig und Lobo behaupten, dass die Probleme selten so wichtig sind, wie sie sich nehmen. Nicht zu reagieren sei manchmal die beste Reaktion. Ich habe es ausprobiert, mit klopfendem Herzen dem inneren Druck, jede E-Mail und jeden Anruf sofort beantworten zu müssen, standgehalten und erst mal nichts gemacht. Natürlich muss man irgendwann antworten. Doch in Rage und Hektik geschriebene E-Mails sind unproduktiv. Wenn ich im Eifer des Gefechts sofort auf eine Beschwerdemail antworte, setze ich eine Kettenreaktion in Gang, die beide Seiten Zeit und Nerven kostet. Schlafe ich eine Nacht darüber, fällt mir eine gute Formulierung ein, die das Problem verkleinert statt vergrößert. Meine zweite interessante Erfahrung war: Tatsächlich erledigten sich 50% der Probleme von selbst. Die anderen 50 % meldeten sich von sich aus erneut.

Ich bin allerdings froh, dass Kathrin Passig und Sascha Lobo in dem Buch an dieser Stelle auch eine Warnung aussprechen - nämlich darauf zu achten, dass man andere mit seinem Verhalten nicht schädigt.

Sprecher:

Das Wissen um die Funktionsweisen und die Schwerfälligkeit des Mahnwesens und seine Lücken sollte jedoch nicht dazu führen, dass man grundsätzlich alle in Anspruch genommenen Leistungen erst bezahlt, wenn das Inkassobüro einen satten Nachlass gewährt hat. Zum einen trifft eine schlechte Zahlungsmoral besonders kleinere Unternehmen oder Selbstständige mit voller Wucht. Nicht wenige Unternehmenskonkurse sind das Produkt einer Menge säumiger Schuldner. Zum Zweiten ist der Grad zwischen böseartig und unorganisiert nirgends schmaler als genau an dieser Stelle.

Autorin:

Kathrin Passig und Sascha Lobo wollen mit ihrem Anti-Ratgeber ihre Leser dazu ermutigen auch mal fünf gerade sein zu lassen, den täglichen Anforderungen mit Gelassenheit zu begegnen und zu akzeptieren, dass Aufschieben völlig normal und unbedenklich ist. Solange man andere damit nicht in größere Schwierigkeiten bringt.

Kathrin Passig:

Es geht in unserem Buch darum, dass ein so hoher Prozentsatz von allen Menschen diese Procrastinationsprobleme hat, dass es keinen Sinn hat, die als individuelles Problem zu begreifen, sondern dass man sagen muss: Der Mensch ist halt so. Autofahrer können zum Beispiel schlecht im Dunkeln sehen, und man sagt ihnen nicht "Jetzt übt doch mal, dann könnt ihr es irgendwann besser". Sondern man baut ihnen Scheinwerfer ans Auto und stellt ihnen Lampen an die Strasse. Man richtet die Welt also so ein, dass diese menschliche Unzulänglichkeit ausgeglichen wird. Was Arbeitsorganisation und Aufschieben angeht, ist die Welt an ganz vielen Stellen noch überhaupt nicht so eingerichtet. Und ein großer Teil der Ratgeberliteratur sagt nur Üb doch einfach mal im Dunkeln sehen.

Sascha Lobo:

Es ging darum zu zeigen, dass fast alle Menschen irgendwas nicht hinbekommen und irgendwelche Sachen aufschieben. Dass manche das in Bereichen tun, wo es deutlicher sichtbar wird, andere viel mehr Energie investieren, das zu vertuschen.

Kathrin Passig:

Vertuschen ist ein Wort, da schwingt so was Negatives mit. Ich würde eher sagen, es ist eine Kompensationskompetenz. Wir haben viele Menschen befragt für das Buch, von denen wir dachten, das sind mal wirklich organisierte Menschen. Die fragen wir jetzt mal, wie es sich so lebt als organisierter Mensch, und unfehlbar haben alle diese Menschen gesagt, nein, nein, ich bin unglaublich verpeilt, aber ich habe seit Jahren eine Putzfrau, ohne die ich total verloren wäre und dieses und jenes. Das heißt, die hatten sich ihr Leben so eingerichtet, dass sie möglichst wenig leiden unter ihren Schwächen, und das ist natürlich eine sehr schlaue Lösung, das ist genau das, wozu wir den Leuten raten, sich ihr Umfeld so zu konstruieren, dass es diese Schwächen auffängt.

Sprecher:

Das Minimalziel ist, dass Sie dieses Buch lesen, in Ihrem Leben nichts ändern, sich damit aber besser fühlen als vorher.

Autorin:

Schreiben die Autoren im Vorwort. Das Minimalziel habe ich erreicht. Ich bin mittelmäßig strukturiert, mache damit meinen Frieden und verschiebe den Versuch, ein disziplinierter Mensch zu werden, auf mein nächstes Leben. Dadurch bin ich so entspannt, dass ich mich immer öfter dabei ertappe, wie ich singend Papierstapel entsorge und Rechnungen abhefte. Ohne es mir jemals vorgenommen zu haben.

Buchtipp:

Kathrin Passig und Sascha Lobo

Dinge geregelt kriegen - ohne einen Funken Selbstdisziplin

Rowohlt Verlag Berlin, 3. Auflage 2008

Gebunden 272 Seiten für 19,90 Euro

ISBN-13: 978-3871346194