Aufschieberitis, Zögern überwinden - Der 6 Schritte Prozess

Aufgabe - Übersicht: Dauer 3 - 6 Minuten

1. Was wollen Sie tun?

Schreiben Sie das auf, was Sie eigentlich tun sollten aber noch zögern

1.a. Fragen Sie sich selbst: Muss ich das tun?

Und werden sich selbst ehrlich antworten: Nein ich muss gar nichts. Alles hat Folgen, gut, aber müssen tue ich nicht. Ich kann, wenn ich möchte…

1.b. Falls die Aufgabe zu groß ist, zerlegen Sie sie in kleine Teilschritte.

Und Sie werden bemerken: Wenn Sie erst einmal begonnen haben, wird es auf einmal einfach.

2.a. Wie fühlen Sie sich jetzt? Können Sie Ihr Gefühl akzeptieren?

Ich fühle mich gerade träge und würde am liebsten auf der Couch sitzen bleiben. Oder: Ich habe Angst, dass ich einen Fehler machen könnte. Das wäre unangenehm. Was sollen die Anderen von mir denken? Ich fühle einen Widerstand. Ich zögere…

Erkennen Sie dieses Gefühl an. Sagen Sie in Gedanken zu sich selbst: Okay, ich empfinde in diesem Moment dieses Gefühl. Das ist okay.

2.b. Könnten Sie dieses Gefühl loslassen? Nur für diesen Moment?

2.c. Würden Sie dieses Gefühl loslassen, wenn Sie könnten?

2.d. Wann würden Sie dieses Gefühl loslassen?

---

3. Was könnte aufregend, schön, angenehm an dieser Aufgabe sein?

---

4. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie die Aufgabe erledigt haben?

Ich fühle mich zufrieden, ich bin glücklich, es gemacht zu haben. Ich bin stolz auf mich selbst. Ich weiß, ich habe etwas Gutes für mich getan. Nun ist diese Aufgabe erledigt und ich kann mich entspannen. Das ist ein tolles Gefühl...

---

5. Visualisieren Sie sich selbst, wie Sie die Aufgabe mit Elan und hoch motiviert anpacken.

---

6. Beginnen Sie mit dem ersten / nächsten Schritt

Hier lochen

© Marcel Meghari

Aufgabe ab hier schriftlich ausführen:

1. Was wollen Sie tun?

Schreiben Sie das auf, was Sie eigentlich tun sollten aber noch zögern

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

--> Hier lochen <--

1.a. Fragen Sie sich selbst: Muss ich das tun?

Und werden sich selbst ehrlich antworten: Nein ich muss gar nichts. Alles hat Folgen, gut, aber müssen tue ich nicht. Ich kann, wenn ich möchte…

.....

.....

.....

.....

© Marcel Meghari

1.b. Falls die Aufgabe zu groß ist, zerlegen Sie sie in kleine Teilschritte.

Und Sie werden bemerken: Wenn Sie erst einmal begonnen haben, wird es auf einmal einfach.

Schritt / Aufgabe 1: .....

.....

.....

Schritt / Aufgabe 2: .....

.....

.....

Schritt / Aufgabe 3: .....

.....

.....

Schritt / Aufgabe 4: .....

.....

.....

Schritt / Aufgabe 5: .....

.....

.....

Schritt / Aufgabe 6: .....

.....

.....

Schritt / Aufgabe 7: .....

.....

.....

Hier lochen

© Marcel Meghari

2.a. Wie fühlen Sie sich jetzt? Können Sie Ihr Gefühl akzeptieren?

Ich fühle mich gerade träge und würde am liebsten auf der Couch sitzen bleiben. Oder: Ich habe Angst, dass ich einen Fehler machen könnte. Das wäre unangenehm. Was sollen die Anderen von mir denken? Ich fühle einen Widerstand. Ich zögere…

Erkennen Sie dieses Gefühl an. Sagen Sie in Gedanken zu sich selbst: Okay, ich empfinde in diesem Moment dieses Gefühl. Das ist okay.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

--> Hier lochen <--

2.b. Könnten Sie dieses Gefühl loslassen? Nur für diesen Moment?

.....

.....

2.c. Würden Sie dieses Gefühl loslassen, wenn Sie könnten?

.....

.....

2.d. Wann würden Sie dieses Gefühl loslassen?

.....

.....

© Marcel Meghari

3. Was könnte aufregend, schön, angenehm an dieser Aufgabe sein?

4. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie die Aufgabe erledigt haben?

Ich fühle mich zufrieden, ich bin glücklich, es gemacht zu haben. Ich bin stolz auf mich selbst. Ich weiß, ich habe etwas Gutes für mich getan. Nun ist diese Aufgabe erledigt und ich kann mich entspannen. Das ist ein tolles Gefühl...

© Marcel Meghari

5. Visualisieren Sie sich selbst, wie Sie die Aufgabe mit Elan und hoch motiviert anpacken.

Notizen: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Beginnen Sie mit dem ersten / nächsten Schritt

Schritt / Aufgabe 1: .....

.....

.....

.....

Schritt / Aufgabe 2: .....

.....

.....

.....

Schritt / Aufgabe 3: .....

.....

.....

.....

© Marcel Meghari