

# Glückwunsch!

## SIE HABEN ANGEFANGEN

Wunderbar: Sie haben begonnen, dieses Buch zu lesen. Super, war doch gar nicht so schwer, oder? Und auch ich kann mir gratulieren, denn ich habe gerade begonnen, dieses Buch zu schreiben. Dabei gab es für uns beide sicher gute Gründe, unser Vorhaben aufzuschieben oder ganz darauf zu verzichten. Sie zum Beispiel hätten sich denken können: Wie? Ich soll schon wieder ein Buch lesen? Ich habe doch noch einen ganzen Stapel Bücher, mit denen ich noch nicht fertig bin. Oder: Okay, das Thema interessiert mich zwar, aber ich habe einfach keine Zeit für so einen dicken Wälzer. Wann um alles in der Welt soll ich den denn lesen? Heute jedenfalls nicht! Vielleicht morgen, mal sehen.

07

**Gute Gründe, die uns vom Anfangen abhalten, gibt es immer.**

Ich hätte ebenfalls Gründe gehabt, das Buch nicht heute zu beginnen, sondern morgen. Da wäre zum Beispiel die Uhrzeit: Die Digitaluhr meines Notebooks, auf dem ich diese Zeilen schreibe, zeigt gerade 23.32 Uhr an. Komm, hätte ich zu mir sagen können, jetzt ist mal gut. Morgen ist auch noch ein Tag. Zumal der Abgabetermin für das Buchmanuskript erst in einem halben Jahr ist, also in einer halben Ewigkeit. Warum sollte ich dann schon heute damit anfangen? Warum ist es ganz grundsätzlich ratsam, die Dinge sofort anzugehen und sie nicht zu verschieben?

**Warum heute und nicht morgen?** Die Antwort ist: Weil Menschen, die das Anfangen kultiviert haben, mehr schaffen als andere. Sie sind effizienter, schneller, erfolgreicher und vor allem: zufriedener. Es ist einfach ein gutes Gefühl, sich selbst überwunden zu haben, seine Projekte im Griff zu haben, jeden Tag ein Stück voranzukommen und persönlich zu wachsen. Und es ist ein gutes Gefühl, zu wissen, dass man frei und selbstbestimmt ist. Das Gegenteil von Freiheit ist Sklaverei. Wer möchte schon der Sklave einer geheimnisvollen inneren Macht sein, die einen täglich manipuliert und davon abhält, voranzukommen? Einer Macht, die uns daran hindert, unser volles Potential auszuschöpfen und der zu sein, der wir sein wollen. Einer Macht, die uns ein Bein stellt, uns scheitern lässt und – überspitzt gesagt – unser Leben verpfuscht.

In diesem Buch möchte ich Sie mit auf eine Reise nehmen. Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, wie man dieses »So! Ich fang jetzt einfach an!« zu einer festen Gewohnheit im Leben machen kann. Sie werden sehen: Das fühlt sich wirklich befreiend an!

**Aufschieberitis ist menschlich.** Nun denken Sie vielleicht, ich sei ein Meister im Anfangen. Schließlich habe ich ja ein Buch darüber geschrieben. Die Wahrheit ist: Nein, das bin ich nicht. Auch ich muss immer wieder neu mit mir kämpfen. Ganz ehrlich: Anfangen ist richtig, richtig schwer.

Jedes Projekt beginnt mit dem ersten Schritt. Aber der erste Schritt ist auch der schwerste. Bevor wir ihn gehen, machen wir gerne Umwege und tanzen um den heißen Brei herum. »Aller Anfang ist schwer«, sagt der Volksmund. Recht hat er. Dabei kommt es nicht auf das Projekt selbst an. Es kann sich dabei um alles Mögliche handeln: einen Designentwurf, ein Drehbuch, ein Musikstück, eine Semesterarbeit, Forschungsbericht, Spesenabrechnung, Steuererklärung, Gartenarbeiten, das Aufräumen des Kellers oder der Gang

ins Fitnessstudio. Jeder kennt das Gefühl, wenn der innere Schweinehund die Oberhand gewinnt und man den Beginn wieder einmal auf die lange Bank schiebt.

Es ist schon erstaunlich, wie lange es oft dauert, bis wir ein Projekt endlich in Angriff nehmen. Dabei würden wir oft nur wenige Minuten benötigen, um den Anfang zu machen. Geradezu absurd erscheint es, wenn wir den langen Zeitraum unseres Zögerns mit dem Zeitraum des Anfangens vergleichen. Wochenlang schieben wir eine Aufgabe vor uns her, vermeiden das Anfangen, fühlen uns deswegen schlecht und lassen uns von Gewissensbissen plagen – dabei würde es oft nur Minuten dauern, tatsächlich anzufangen. Unser Verstand versteht, wie irrational wir uns verhalten. Aber trotzdem: Wir schaffen es einfach nicht, uns zu überwinden.

## Die Nebenwirkungen der Aufschieberitis: nervige Gewissensbisse.

09

Warum ist das so? Warum gilt noch immer das Sprichwort »Morgen, morgen, nur nicht heute, sagen alle faulen Leute«? Der Grund ist: Weil der Mensch ein Mensch ist. Es ist menschlich, den bequemen Weg zu wählen. Es ist menschlich, träge zu sein. Es ist menschlich, am liebsten alles beim Alten lassen zu wollen und jeder Neuerung erst einmal skeptisch gegenüberzustehen. Kurz gesagt: Die Aufschieberitis ist eine Krankheit, mit der wir Menschen auf die Welt kommen. Nicht umsonst kommt der Fachbegriff für Aufschieberitis, Prokrastination, vom lateinischen Wort »procrastinare« für »vertagen«. Sie gehört zu unserer Existenz dazu und war zu allen Zeiten unser ständiger Begleiter.

Sie hält uns zurück und verhindert, dass wir unser volles Potential entfalten können. Das geht nicht nur Ihnen so, sondern allen Menschen. Es besteht also kein Grund, sich deswegen Vorwürfe zu

machen. Nein, ehrlich nicht. Lehnen Sie sich zurück und entspannen Sie sich. Allen anderen geht dieses Phänomen genauso auf den Geist wie Ihnen. Nur die wenigsten haben gelernt, wie sie sich von der Aufschieberitis befreien können. Wenn Sie dieses Buch lesen und nicht nur überfliegen, können Sie einer von ihnen werden. Denn die gute Nachricht ist: Die Aufschieberitis ist heilbar.

## **Jeder Mensch leidet irgendwann einmal an Aufschieberitis. Dieses Buch liefert Ihnen das Gegenmittel.**

Inzwischen ist es – oh, das ist jetzt wirklich Zufall, ehrlich – genau Mitternacht. »00:00« steht auf meinem Computer. Ich fühle mich gut. Zwar bin ich ein bisschen müde, aber auch zufrieden. Mein Plan sieht vor, dass ich jeden Tag drei Seiten schreibe. Jetzt bin ich schon bei Seite 5. Zugegeben: Seite 1 war das Inhaltsverzeichnis und Seite 2 die Kapitelüberschrift, die auf einem eigenen Blatt steht. Aber wir werden sehen, dass es kleine Tricks wie diese sind, die dem Anfang den Schrecken nehmen. 00.05 Uhr. Der Anfang ist geschafft, ich verabschiede mich an dieser Stelle ins Bett.