

Die **Freude** am

schnellen Erledigen

-oder –

Prokrastination **umwandeln**

ist Musik

Anne-Wiebke Willsch

NLP Master Ausbildung in Güstrow, Schabernack 2013

Trainer: Sascha Neumann, ifapp Berlin

Inhaltsverzeichnis

1	Prokrastination / genannt Aufschieberitis.....	3
1.1	Definition.....	3
1.2	In meinem täglichen Leben.....	4
1.3	Die logischen Ebenen.....	5
1.4	Erste Überlegung und Öko-Check:.....	7
2	Format.....	9
2.1	Prokrastination umwandeln mit Musik.....	9
2.2	NLP- Methoden im neuen Format:.....	13
2.3	Grundannahmen im neuen Format.....	13
2.4	mögliche Hindernisse im neuen Format.....	14



¹ <http://oliver.prygotzki.de/privat/einsichten/messie-syndrom/mood02.jpg>

1 Prokrastination / genannt Aufschieberitis

1.1 Definition

Der Begriff Prokrastination wurde 1588 das erste Mal in England erwähnt und stammt aus dem lateinischen, pro wie für und cras wie morgen. Dabei bezieht sich „morgen“ im seltensten Fall auf den nächsten Tag, sondern viel mehr auf einen nicht näher benannten Zeitpunkt in der Zukunft. Der Ausdruck umschreibt das wiederholte Verlegen einer erforderlichen Maßnahme in die Zukunft aufgrund des Fehlens einer selbstregulatorischen Leistung, die notwendig wäre, um die Handlung sofort auszuführen. Oder kurz zusammengefasst: Man kann sich einfach nicht aufraffen, etwas zu tun....

Es gibt mindestens zwei verschiedene Typen von Prokrastination. Der ursprüngliche, passive Typ kann sich nicht aufraffen anzufangen, driftet dahin und schafft es nicht seine Aufgaben zu erledigen. Dadurch erfährt er Ängste, wird depressiv, hat schlechte Leistungen an der Uni oder im Beruf, hat ein schlechtes Zeitmanagement und leidet an Schlafstörungen, Stress oder Hoffnungslosigkeit. Der zweite Typ ist der aktive. Dieser entscheidet sich bewusst dazu Aufgaben jetzt liegen zu lassen und ist dadurch flexibel in seiner Zeitgestaltung. Er kann die Dauer, die er für die Bewältigung einer Aufgabe benötigt, sehr gut abschätzen und liebt den Druck durch eine bevorstehende Deadline, der seine Motivation und seine Leistung deutlich steigert.

Ursachen für prokrastinatives Verhalten finden sich zum einen in der Überforderung. Die ganze Flut von Input, die auf uns hereinbricht, kann zu viel für uns werden. Dann blenden wir diese einfach mit den damit verbundenen Aufgaben aus und schieben diese automatisch vor uns her.

Als zweite Hauptursache finden sich Präferenzprobleme. Zum einen kann es attraktiver sein Dinge morgen zu erledigen als heute, um dann morgen festzustellen, dass es einem jetzt lieber wäre, man hätte sie gestern schon erledigt. Damit wird der Aufgabenzeitpunkt konsequent verschoben. Zum anderen kann man sich langfristige Ziele setzen, zum Beispiel das Bestehen einer Prüfung in drei Monaten, um dann aber festzustellen, dass es heute noch attraktiver ist, Computer zu spielen, weil dieser Wert

unmittelbar greifbar ist. Der Wert der bestandenen Prüfung hingegen ist noch abstrakt und gering und deswegen tun wir heute dafür noch nichts.²

1.2 In meinem täglichen Leben

Wie kann ich es schaffen, wichtige Dinge zuerst zu erledigen, Dinge die weniger Spaß machen als andere, die zum Teil, wenn sie unerledigt bleiben oder zu spät erledigt werden, unangenehme Konsequenzen nach sich ziehen ?

Ich ertappe mich täglich dabei, zuerst das zu tun, was mir Spaß macht, was ich gut kann, was zu einem schnellen positiven Ergebnis führt. Wenn das erledigt ist, sind auch unliebsame Tätigkeiten als nächstes dran, aber vor allem die, die ich selbstbestimmt auswähle, anders als solche, die andere Personen oder Institutionen mir auferlegen, wie z.B. die Steuererklärung abgeben zu einem bestimmten Termin, oder die Erstellung und Abgabe dieser Masterarbeit. Bei dieser allerdings könnte mir die Einhaltung des Abgabetermins sogar gelingen, da ich immerhin schon heute - am 27.12.2013 - beginne und, je weiter ich in dieses Thema einsteige, mein Wunsch wächst, termingerecht zu sein und das ganz ohne Druck, vielmehr mit Freude.

Diese Freude scheint mir der Schlüssel für eine erfolgreiche Überwindung der Prokrastination zu sein.

Es gibt viele Möglichkeiten und wissenschaftliche Methoden, die Prokrastination zu bekämpfen, wie zB. das Eisenhower-Prinzip, das unsere Aufgaben in 4 Kategorien aufteilt:

- Aufgaben, die wichtig und eilig sind,
- Aufgaben, die wichtig, aber nicht eilig sind,
- Aufgaben, die unwichtig, dafür aber sehr eilig sind und
- Aufgaben, die unwichtig und nicht eilig sind.

Dieses Prinzip ist geeignet für Personen, denen Prokrastination keine besonderen Probleme bereitet. Die Aufgaben werden lediglich sortiert. Die Motivation, diese Dinge zu erledigen, findet auf der logischen Ebene des Verhaltens³ statt, auf der der

² <http://nocci.blogger.de/stories/1977305/>

³ siehe Logische Ebenen Seite 5

Aufschieberitis-Infizierte einem besonderen Stress beim erfolgreichen Erledigen dieser Aufgabenlisten ausgesetzt sein wird.

Das Gleiche gilt z.B. für die sogenannte Alpenmethode, bei der mit Hilfe von To Do Listen das Wesentliche vom Unwesentlichen unterschieden werden soll und Aufgaben und deren voraussichtliche Dauer notiert werden.

Welche Glaubenssätze hindern mich daran, diese Aufgabe kurzfristig zu erledigen?

- Die Aufgabe ist zu schwer.
- Die Erledigung macht keinen Spaß.
- Sie dauert zu lange.
- Die Aufgabe ist eigentlich total sinnlos.
- Ich muss fremdbestimmt arbeiten.

Aber wie ist es ohne Druck möglich, Freude am Erledigen unliebsamer Aufgaben zu haben?

1.3 Die logischen Ebenen

a) Beispiel für aufgeschobene Aufgaben:

Umweltebene

- Das Finanzamt gibt vor, eine Steuererklärung zu einem bestimmten Termin zu erstellen und abzugeben.
- Ich muss mich auf einen vorgegebenen Prüfungstermin vorbereiten.
- Ich muss die NLP-Masterarbeit am 31.12.2013 abgeben.

Verhalten

- Ich verschiebe die Erledigung der Aufgabe auf einen unbestimmten Zeitpunkt oder erledige sie gar nicht.

Fähigkeiten

- Ich ertrage die Konsequenzen einer verspäteten Abgabe.
- Ich erledige die Aufgabe unter großem Stress in letzter Sekunde.

Werte / Glaubenssätze

- Die Aufgabe ist mir viel zu schwer.
- Die Aufgabe ist total sinnlos.
- Die Erledigung dieser Aufgabe macht keinen Spaß.

Identität

- Ich kann mich nicht mit der kurzfristigen Erledigung dieser Aufgabe identifizieren.

Zugehörigkeit

- Ich bin Teil der Gesellschaft, die Gesetze für ein harmonisches Zusammenleben geschaffen hat, an die ich mich halten muss.

b) Beispiel für schnell erledigte Aufgaben:

Umweltebene

- Ich möchte mein Instrument üben.

Verhalten

- Ich erledige die Arbeiten unverzüglich bzw. zum gewünschten Termin.
- Ich ziehe die Erledigung dieser Aufgabe den schwer zu erledigenden vor.

Fähigkeiten

- Ich kann mit Freude und termingerecht Aufgaben erledigen.
- Ich bin selbstbestimmt.

Werte / Glaubenssätze

- Die Aufgabe kann ich sehr gut bewältigen.
- Die Erledigung dieser Aufgabe macht Spaß.

Identität

- Ich identifiziere mich mit dieser Aufgabe.

Zugehörigkeit

- Musik ist Leben, Musik ist Kommunikation.

1.4 Erste Überlegung und Öko-Check:

Wenn ich ohne Stress eine Aufgabe erledigen möchte, die ich bislang permanent vor mir herschiebe, muss sich eine Veränderung auf der logischen Ebene der Identität abspielen?

Auch wenn diese Aufgabe und der Erledigungstermin von außen vorgegeben wurde, auch wenn diese Aufgabe langwierig und schwer zu erledigen scheint, sollte ich mich ganz mit ihr, ihrem Sinn und dem Ergebnis identifizieren können, damit ich sie mit Freude erledigen kann und will. Meine Sicht auf diese Aufgabe soll eine Veränderung erfahren und zu meiner eigenen wird, damit sie folglich die benötigte Wichtigkeit für mich persönlich bekommt und somit leicht und freudvoll für mich zu erledigen ist.

Öko-Check :

Einige Selbstversuche und Gespräche mit Betroffenen ergaben, dass eine Veränderung auf der Stufe der Identität nicht der allgemeingültige Schlüssel sein kann, denn es gibt z.B. auch unerledigte Aufgaben, die wiederholt geschoben werden, obwohl der Betroffene sich ganz und gar mit dieser Aufgabe und der Wichtigkeit der Erledigung identifiziert. Und Aufgaben, die für sinnlos und unwichtig gehalten werden, bleiben es in den meisten Fällen für den Betroffenen. Ergo: Allein die Sicht auf Erledigung dieser Aufgabe kann eine Änderung erfahren. Ziel soll es sein, vom bisherigen Aufschieben ins Tun zu kommen.

Die gewünschte Veränderung zielt auf die Verhaltensebene ab. Durch das neue Format findet die Veränderung auf der Verhaltensebene statt, indem das Aufschieben durch das Tun ersetzt wird, dabei bzw. dadurch werden alle weiteren Ebenen mit eingeschlossen.

Möglicher eigener Ansatz (Selbstversuch) :

Ich versetze mich ganz in den Zustand, in dem ich mich befinde, wenn ich die stressvolle, immer wieder aufgeschobene Aufgabe gerade eben vollständig erledigt

habe. Wie fühle ich mich? Ich fühle mich frei von dem Zwang, diese Aufgabe erledigen zu müssen. Ich kann angenehme Dinge planen, ohne an die Erledigung dieser Aufgabe denken zu müssen. Ich frage mich, was daran nun so schlimm war, diese Aufgabe zu erledigen. Ich bin FREI und bedauere den langen Zeitraum, den ich selbstverschuldet nicht frei sein konnte. Aber: ich bin FREI! Es gilt, dieses Hochgefühl zu verankern, um es parat zu haben für alle weiteren Aufgaben, die ich meine, aufschieben zu müssen.

2 Format

2.1 Prokrastination umwandeln mit Musik

1. B lädt A ein, das Thema „Aufschieberitis“ zu bearbeiten (Methode: Rapport als Voraussetzung zur erfolgreichen Kommunikation)

2. B an A: Denke an / beschreibe einen stressvollen Gedanken über eine unerledigte Aufgabe, die du seit längerem aufschiebst und der Erledigungstermin bereits war oder seine Frist kurzfristig abläuft.

(2 Möglichkeiten: A beschreibt den stressvollen Gedanken, der mit einer unerledigten, mehrmals aufgeschobenen Arbeit verbunden ist / oder kann auch verdeckt arbeiten, sich in diesen stressvollen Gedanken der unerledigten Aufgabe begeben)

3. Öko-Check: Was passiert, wenn diese Aufgabe gar nicht erledigt wird? Auf einer Skala von 1-10, wieviel Stress bereitet es dir, diese Aufgabe noch zu erledigen?

Auf einer Skala von 1-10, wieviel Stress hast du, wenn du diese Aufgabe delegierst? (wenn unter 8 – dann zurück zu 2. = neue stressvolle unerledigte Aufgabe finden, deren Erledigung unumgänglich ist für A)

4. Situation des stressvollen Gedanken ist gefunden und wird durch einen Bodenanker verstärkt. A stellt sich auf den Bodenanker : Fühle dich in die Situation der unerledigten Aufgabe ein. Nimm die Situation, in der du gerade daran denkst, dass die Erledigung dieser Aufgabe für dich unumgänglich ist und eigentlich schon längst hätte gemacht sein müssen. Trotzdem schiebst du in diesem Augenblick zum wiederholten Male eine andere Aktivität vor. Was spürst du wenn du daran denkst, ES wieder nicht zu machen? Wo bist du? Wo spürst du es? Was siehst du

(Methoden : VAKOG, Submodalitäten, Assoziation)

5. Separator. Dann: B lädt A ein, eine Situation aus der Vergangenheit zu finden, in der A eine immer wieder geschobene Aufgabe dann irgendwann unausweichlich doch erledigt hat und diesen Zustand der Erledigung als positiv erlebt hat.

6. Spüre dich in die Situation der gerade erledigten Aufgabe. Versetze dich ganz intensiv in diesen Moment: Du bist mit der Erledigung dieser (ewig aufgeschobenen) Aufgabe fertig! Du hast dein Ziel erreicht!

(Methoden : VAKOG, Submodalitäten, Assoziation)

Wo bist du gerade? Was siehst du? Was spürst du? Was fühlst du? Was hörst du? Geh ganz in diesen Moment und spüre das positive Gefühl und gib ein Zeichen (Nicken o.ä.) wenn du ganz in diesem guten Zustand bist!

7. Separator & Öko-Check:

Wie ist dieses positive Gefühl auf einer Skala von 1-10?

(Hier nur weitergehen, wenn klares Bekenntnis zum positiven Gefühl = 10! Sonst zurück zu 5. und A einladen, eine andere Situation zu finden, die ein ausschließlich positives Gefühl hervorruft. Sollte dies im Zusammenhang mit der Erledigung einer schwierigen aufgeschobenen Aufgabe nicht möglich sein, dann das Erreichen eines anderen Ziels oder die Erledigung einer Aufgabe, die leicht und freudvoll war.)

8. Wenn dieses Gefühl einen Klang hätte, wie wäre der?

B lädt A ein, den Klang zu finden, ihn auszuprobieren, z.B. zu singen oder zu klopfen oder auf angebotenen Instrumenten zu spielen oder auch von B vorspielen zu lassen, bzw. einen Song oder ein Musikstück zu benennen, der oder das er/sie mit diesem guten gefühl verbinden kann.

(B hat verschiedene einfach zu spielende Instrumente zur Auswahl (Glockenspiel, Sambapfeife, Triangel, kleine Trommeln, Klangröhren u.a. und ein Tablet mit youtube-Zugang))

9. Wenn A einen geeigneten Klang gefunden hat, lädt B A ein, diesen Klang in dem positiven Gefühl aus 6. zu verankern. B erklärt A : Ich werde dich bitten, dich noch einmal in den guten Zustand der erledigten Aufgabe hineinzuspüren, um dann dieses Gefühl mit dem von dir ausgesuchten schönen Klang verschmelzen zu lassen. B fragt A, ob A selbst in dem Moment des positiven Zustandes den Klang erzeugen möchte, oder ob A B damit beauftragen möchte.

(! Sollte für A fehlende Selbstbestimmtheit eine Ursache für die Prokrastination sein, ist es wichtig, dass A den gefundenen Klang selbst erzeugt)

10. Nochmal das Gleiche wie Punkt 6:

Spüre dich in die Situation der gerade erledigten Aufgabe. Versetze dich ganz intensiv in diesen Moment: Du bist mit der Erledigung dieser Aufgabe fertig! Du hast dein Ziel erreicht! Wo bist du gerade? Was siehst du? Was spürst du? Was fühlst du? Geh ganz in diesen Moment und spüre das positive Gefühl, gib ein Zeichen, wenn du ganz in diesem guten Zustand bist!

Jetzt erzeugt A den Klang selbst oder singt (siehe Pkt.8) solange / so oft/ so laut oder leise wie A es braucht, um den guten Zustand mit dem Klang verschmelzen zu lassen/ oder wenn gewünscht, von B spielen lassen (siehe Pkt.9).

11. Separator & Öko Check: B befragt A, wie A das Verschmelzen des guten Zustandes mit dem Klang wahrgenommen hat. Kann A sich vorstellen, mit Hilfe dieses Klanges ins Tun zu kommen, wenn eine neue Situation des Aufschiebenwollens eingetreten ist?

12. Der Klang bringt A ins Tun! zurück zu Pkt.4: Stelle dich auf den Bodenanker des stressvollen Gedankens der unerledigten Aufgabe. Spüre dich in die Situation der unerledigten Aufgabe. Nimm die Situation, in der du gerade daran denkst, dass die Erledigung dieser Aufgabe für dich unumgänglich ist und eigentlich schon längst hätte gemacht sein müssen. Trotzdem schiebst du in diesem Augenblick zum wiederholten Male eine andere Aktivität vor. Was spürst du, wenn du daran denkst,

ES wieder nicht zu machen? Wo spürst du es? Was siehst du

(Methoden : VAKOG, Submodalitäten, Assoziation)

13. Jetzt erzeugt A (oder B, siehe Pkt.9) den Klang erneut oder singt solange / so oft/ so laut oder leise wie A es braucht, um mit dem Klang den negativen Zustand zu überlagern oder sogar zu ersetzen durch den positiven mit dem Klang verschmolzenen Zustand.

14. Future Pace: A erzeugt den Klang erneut und prüft, ob er/sie im Bedarfsfall die Möglichkeiten hat, diesen Klang am anderen Ort zu erzeugen. Falls nicht nimmt B den Klang mit Handy oder PC auf (oder B erzeugt den Klang und dieser wird von A oder C aufgenommen, so wie A es wünscht). Anschließend wird der Klang per Mail oder Bluetooth an A geschickt, sodass A diesen Klang uneingeschränkt zur Verfügung hat.

15. Öko-Check: Kann A eine konkrete Aufgabe benennen, die momentan im Zustand des Aufschiebens ist? Auf einer Skala von 1-10, wie sicher ist, dass A diesen Klang verwenden wird? Wird A mit Hilfe dieses Klanges bei dieser Aufgabe ins Tun kommen? Kann A einen genauen Termin benennen?

2.2 NLP- Methoden im neuen Format:

- Logische Ebenen
- Rapport
- W- Fragen
- VAKOG
- Anker
- Separator
- Ressourcen
- Assoziation
- Öko- Check
- Future Pace

2.3 Grundannahmen im neuen Format

Zum Thema Aufschieben:

- Es gibt eine positive Absicht hinter jedem Verhalten und einen Kontext, in dem jedes Verhalten nützlich ist.

Zum Thema, was man mit dem Aufschieben erreicht:

- Feedback versus Versagen: Alle Resultate und Verhaltensweisen sind etwas Erreichtes, unabhängig davon, ob sie gewünschte Ergebnisse in Bezug auf eine Aufgabe / Sache sind oder nicht.

Zum Thema, ob es möglich ist, einer Veränderung herbeizuführen:

- Die Mittel, die ein Individuum benötigt, um angestrebte Veränderungen zu erreichen, sind bereits im Individuum vorhanden.

2.4 Mögliche Hindernisse im neuen Format

2.4.1. A kann keinen Klang / keine Musik nennen, um ins Tun zu kommen, findet den auditiven Zugang nicht.

Mögliche Alternativen :

1. Zurück zu Pkt.8: Wenn dieses Gefühl ein Bild wäre, wie sähe es aus?
B lädt A ein, das Bild in allen Einzelheiten zu beschreiben und es zu malen oder zu skizzieren. Hier wird dann in den folgenden Schritten des Formats der Anker mit dem Bild ausgelöst.
2. Zurück zu Pkt. 8: Wo spürst du dieses gute Gefühl? Möchtest du dieses gute Gefühl mit einer gezielten Berührung am Körper selbst verankern? Hier wird dann in den folgenden Schritten des Formats der Anker mit der Berührung ausgelöst.