

## Neustart im Kampf gegen Aufschieberitis!

**1.** Denken Sie daran: Wenn Sie Dinge angehen, die Ihnen schwer fallen, müssen Sie sich dringend auch um eine Belohnung kümmern! Sie brauchen einen Anreiz, um unangenehme Dinge anzugehen!

- Die Belohnung sollte etwas sein, was Sie sich nicht täglich gönnen, aber auch nicht Ihren finanziellen Rahmen sprengt.
- Beschließen Sie im Vorwege, was eine für Sie geeignete Belohnung sein könnte! Nur, wenn Sie wissen, wofür es sich lohnt, werden Sie den inneren Schweinehund überwinden!

**2.** Wenn Sie Veränderungen in Ihrer Selbstorganisation planen, sollten Sie dies nicht ausschließlich in Gedanken tun. Schaffen Sie sich visuelle Erinnerungsanker:

- Schreiben Sie sich Ihr Vorhaben auf einen Post-it und hängen ihn am Badezimmerspiegel auf, damit Sie sich daran erinnern.
- Speichern Sie eine Erinnerung in Ihr Handy.
- Erzählen Sie Ihren Freunden davon und bitten diese, von Zeit zu Zeit nachzuhaken, um Sie daran zu erinnern.
- Speichern Sie in Ihr Mail-Programm eine Serien-Erinnerungsfunktion, z.B. bei Outlook. Da können Sie z.B. einrichten, dass Sie 1x pro Quartal erinnert werden wollen.

**3.** Machen Sie sich das Leben leichter: Nehmen Sie sich immer nur einen Bereich zurzeit vor, z.B. fangen Sie mit der Ablage von Unterlagen (Kontoauszüge, Rechnungen, Versicherungsschreiben etc.) an. Entwickeln Sie in einem Bereich für sich *eine* hilfreiche Strategie, können Sie dieses Vorgehen auch für andere Lebensbereiche nutzen, z.B. beim Vorhaben, regelmäßig Sport zu treiben. Sie brauchen nicht immer eine neue Strategie! Greifen Sie auf Ihre Ressourcen zurück!