

Anpacken statt aufschieben



**Wie du ins Tun kommst,
dranbleibst und so
Wichtiges zu Ende bringst**

Franz Grieser

www.neuewegewagen.de

www.aufschieberitis-adieu.de

Wahrscheinlich ist dein Arbeitstag auch gefüllt mit wichtigen Aufgaben, die dringend erledigt werden müssen — am besten sofort. Gerade Selbstständige kennen das: Sie sind oft als **Feuerwehr** für ihre Kunden tätig, für viele gehört ein „Können Sie mal schnell ...?“ zum Alltag. Und auch viele Angestellte verbringen viel Zeit damit, Feuer zu löschen, die jemand anderes angezündet hat.

Wenn du das kennst, hast du am Ende des Arbeitstages zwar eine Menge ToDos in der Liste abgehakt. Aber wenn du genau hinschaust, hast du zwar **viel getan, aber wenig geschafft** - wenig, was dich auf lange Sicht weiterbringt.

Auf lange Sicht wichtig, das ist für **Selbstständige** die Arbeit am Business statt im Business, also die Geschäftsentwicklung. Das heißt, neue Angebote entwickeln, an der Sichtbarkeit arbeiten, dich bei früheren Kunden wieder in Erinnerung bringen, netzwerken, dich weiterbilden und nicht zuletzt: Zeit mit der Familie verbringen.

Und für **Angestellte** kann es das berufliche Fortkommen, Weiterqualifizierung, die Gesundheit und natürlich die Familie sein.

Und all **das kommt bei vielen zu kurz**. Denn die aktuellen Aufträge und die dringenden Anfragen der Kunden oder Vorgesetzten sind dringender (und „schreien lauter“). Schließlich muss ja Geld verdient werden ...



Was du brauchst:

Zeit für das langfristig Wichtige

Damit die langfristig wichtigen Dinge nicht gänzlich untergehen, müssen wir uns Zeit für sie nehmen. Und das nicht nur einmal, sondern regelmäßig.

Genau dafür ist der **regelmäßige Aktionstag** gedacht, den ich dir in diesem E-Book vorschlage.

Der Aktionstag

Wie oft? Ich empfehle, dir mindestens einen ganzen Tag im Monat dafür zu blocken. Und wenn ein ganzer Tag am Stück wirklich nicht machbar ist, dann zwei halbe Tage.

Vorbereitung

Damit du am Aktionstag keine Zeit verlierst, sondern gleich produktiv werden kannst, solltest du die Vorbereitung schon vorher erledigen.

1. **Terminblocker:** Block dir den Termin im Kalender (entweder einen ganzen Tag oder zwei halbe). Am besten auch gleich die Aktionstage für die nächsten Monate.
2. **Verbindlichkeit:** Plane deinen Aktionstag nicht im stillen Kämmerlein, sondern erzähle mindestens einer anderen Person davon. Ein solches Commitment hilft dir, es dann auch wirklich zu tun. Wer will sich schon die Blöße geben, das Ins-Tun-Kommen erst groß anzukündigen, um es dann doch (wieder) aufzuschieben?
Und vielleicht schließt sich diese Person ja an. Dann könnt ihr euch gegenseitig unterstützen. Idealerweise legt ihr den Aktionstag am gleichen Tag ein, das gibt einen zusätzlichen Motivationsschub.
3. **Deine Motivation:** Worum geht es überhaupt? Ist es ein Lebensprojekt? Ein wichtiges Ziel, das dich langfristig weiterbringt? Eine Aufgabe, für die im Alltagsgeschäft keine Zeit bleibt? Oder sind es Aufgaben, die dich schon lange drücken und die du endlich abschließen willst?
4. **Konkret:** Was willst du am Aktionstag tun? Was willst du am Ende des Tages erreicht haben?
5. **Belohnung:** Womit und wann belohnst du dich?

Dein Aktionstag ganz konkret

1. **Check:** Stimmt das noch, was auf dem Plan steht? Falls nicht: Was willst du heute wirklich tun? Was willst du am Abend erreicht haben?
2. **Prioritäten:** Entscheide dich, in welcher Reihenfolge du die Aktivitäten erledigen willst, die du dir für den Tag vorgenommen hast. Und dann leg los.
3. **Zur Vorgehensweise:** Für den Aktionstag hast du dir wahrscheinlich Zeit freischaufeln müssen, da wäre es doch gut, die Zeit so produktiv wie möglich zu nutzen. Wenn du Routinen entwickelt hast, wie du konzentriert arbeiten und dranbleiben kannst: Fein, nutze sie. Wenn es dir schwerfällt, unangenehme Aufgaben anzupacken oder Aufgaben, die riesig erscheinen, dann könnte die Methode Pomodoro Plus hilfreich sein — mehr dazu im beiliegenden E-Book.
4. **Aufgabe erledigt?** Mach einen Haken dran.
5. **Die nächsten Schritte:** Falls du den Aktionstag für ein größeres Projekt nutzt, wirst du wahrscheinlich nur einige Schritte schaffen. Wenn du damit fertig bist, empfehle ich dir, dir dann anzuschauen: Welche kleinen Schritte kannst du in den nächsten Tagen einbauen, die dich dem großen Ziel näher bringen? Wie sehen diese Schritte genau aus? Wann wirst du sie tun? Woran wirst du merken, dass du dem großen Ziel einen Schritt oder nähergekommen bist?

6. **Pausen machen:** Aktionstag heißt nicht, dass du acht Stunden am Stück durchhackern musst — das wäre auch eher kontraproduktiv. Mach regelmäßig Pausen, bewege dich in den Pausen (Pausen sind nicht dazu da, E-Mails oder Social Media zu checken). Bewegung ist auch dann eine gute Idee, wenn du (bei einem Problem) feststeckst: Geh dann eine Runde spazieren, damit lüftest du das Gehirn, bekommst Abstand zum Problem und kommst nicht nur körperlich, sondern auch geistig in Bewegung.
7. **Zum Abschluss:** Wenn du erledigt hast, was du dir vorgenommen hast, aber auch wenn du „einfach nur“ drangeblieben bist, klopf dir auf die Schultern und informiere die Person, der gegenüber du das Commitment abgegeben hast. Und dann genieß deine Belohnung.

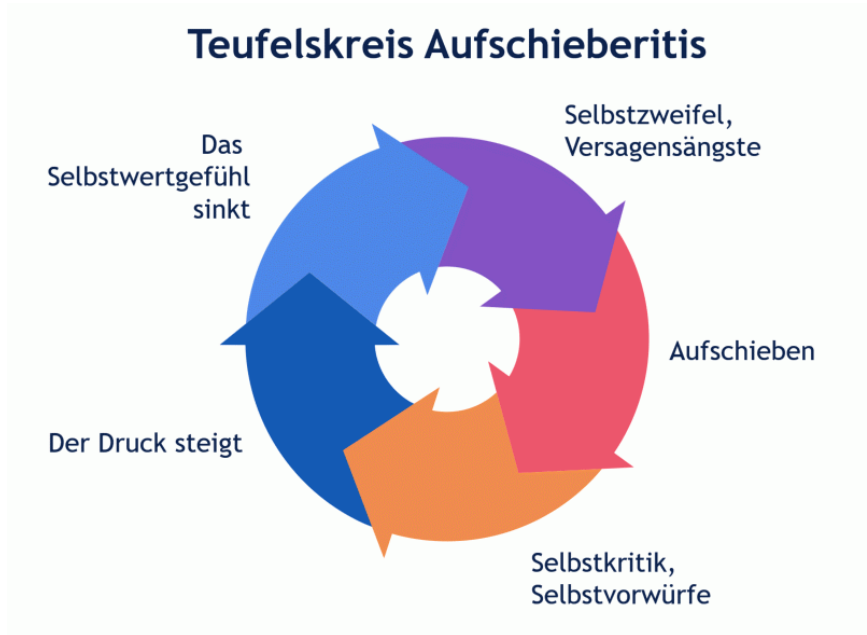
Viel Erfolg

Ich wünsche dir viel Erfolg beim Anpacken.

Wenn du magst, schreib mir, welche Erfolge du dabei erzielt hast: [**ichwill@neuewegewagen.de**](mailto:ichwill@neuewegewagen.de)

Und wenn du trotzdem nicht ins Tun kommst?

Wenn Aktionstage und die im E-Book beschriebene Vorgehensweise dir nicht helfen, ins Tun zu kommen, liegt das wahrscheinlich daran, dass (Selbst-)Zweifel oder Ängste die Ursache für dein Aufschieben sind.



Dagegen kannst du etwas unternehmen ...

Ein erster Schritt kann sein, dass du auf meiner Website **www.aufschieberitis-adieu.de** die Beiträge liest, die ich zum Thema **Aufschieben** verfasst habe, beispielsweise den Beitrag „Wieso Aufschieben in einen **Teufelskreis** führt ...“. Dann verstehst du besser, was die wirklichen Gründe fürs Aufschieben sind (fehlende Willenskraft oder Disziplin, wie viele meinen, sind es nicht).

Ein zweiter Schritt kann ein Coaching oder die Teilnahme an dem Online-Kurs „**Aufschieberitis ablegen und ins Tun kommen**“ sein. Mehr dazu findest du unter dem Menüpunkt „Meine Angebote“ auf **www.aufschieberitis-adieu.de**.

Copyright und Nutzungsrechte

Die Weitergabe dieses E-Books und des zugehörigen Arbeitsblatts ist gestattet, allerdings nur, wenn die Dateien kostenlos weitergegeben werden und wenn die Quellenangabe enthalten ist.

Das Urheberrecht für den Text liegt bei Franz Grieser.

Das Diagramm auf Seite 7 stammt von Franz Grieser. Die beiden Fotos sind von unsplash.com; das Titelfoto stammt von Eddy Klaus (@eduardo_mekmuffin), das Blumenfoto von Jonathan Kemper (@jupp).

Kontakt

Franz Grieser

www.neuewegewagen.de

www.aufschieberitis-adieu.de

ichwill@neuewegewagen.de