



**Wie du nach einer
Unterbrechung
wieder ins Tun
kommst**

Wieder ins Tun kommen

Wenn du dir dieses E-Book heruntergeladen hast, kennst du das wahrscheinlich:

Es läuft gut, du kommst gut voran, dann gibt es eine Unterbrechung oder Störung — und schon ist der Schwung weg. Und je länger die Pause dauert — Stunden, Tage, Wochen —, desto schwieriger wird es, wieder in den Flow zu kommen.

Von deinem Umfeld kommt dann vielleicht der gut gemeinte Rat:

Hingefallen? Wieder aufstehen, Staub abklopfen, Krone richten, weitermachen.

Wenn das klappt: Wunderbar. Für den Fall, dass das nicht funktioniert, nutze die Tipps aus diesem E-Book.

DER INHALT

1

Zur Motivation: dein Warum

2

Mit Isaac Newton in Bewegung kommen

3

Countdown zum Start

4

**Tu es jetzt,
um unangenehme Gefühle
kümmerst du dich später**

5

**Den Zeigarnik-Effekt
konstruktiv nutzen**

6

Stell dir vor, wie du ... tust

7

Nur mal das Dokument öffnen

1 Zur Motivation: dein Warum

- Was ist der Grund, aus dem du dich für das Projekt entschieden hast, das darauf wartet, dass du weiter daran arbeitest?
- Was versprichst du dir von dem Projekt?
- Was wird anders sein, wenn es abgeschlossen ist?
- Spricht irgendetwas dagegen, mit dem Projekt weiterzumachen?

Nein? Dann los.

Und falls du dennoch nicht loslegen kannst, dann beantworte die vier Fragen schriftlich.

Impressum

Das Copyright für das E-Book und die Texte liegen bei

Franz Grieser

An der Leiten 15

82069 Hohenschäftlarn

Kontakt: franz@der-schreib-coach.de

Das Titelfoto ist von iStock lizenziert. Das Portrait von mir hat Mona Eicher aufgenommen.

Das E-Book darfst du gerne weitergeben, allerdings nur vollständig, nicht in Auszügen.

2 Mit Isaac Newton in Bewegung kommen

Isaac Newton? Der aus dem Physikunterricht? Was hat der damit zu tun?

Ja, genau: Sir Isaac Newton, der britische Naturwissenschaftler. Er hat unter anderem die newtonschen Bewegungsgesetze formuliert. Und das erste davon hat sehr viel damit zu tun, wie du wieder ins Tun kommst und wie du dranbleibst. Dieses Gesetz, das auch als Trägheitsprinzip bekannt ist, lautet:

„Ein Körper verharrt im Zustand der Ruhe oder der gleichförmigen Bewegung, sofern er nicht durch einwirkende Kräfte zur Änderung seines Zustands gezwungen wird.“

Anders ausgedrückt: Objekte, die im Ruhezustand sind, neigen dazu, in diesem Zustand zu bleiben. Objekte, die in Bewegung sind, neigen dazu, in Bewegung zu bleiben.

Was heißt das jetzt? Du kennst das sicher: Wenn du etwas tust, und es läuft gut — dann läuft es. Dann kostet es nicht viel Energie, dranzubleiben und weiterzumachen.

Und umgekehrt: Wenn du erst einmal feststeckst und beispielsweise beim Schreiben auf den leeren Bildschirm starrst, dann ist es sehr schwierig, wieder reinzukommen. Und mit jeder Minute wird es schwerer.

Weiter mit Newton ...

Der Trick: Komm in Bewegung

Der Trick ist: Anfangen. Denn wenn du erst einmal angefangen hast, bist du in Bewegung. Um dann weiter dran zu bleiben (und im Beispiel weiter zu schreiben), ist nicht mehr viel Energie notwendig – siehe Newtons Trägheitsgesetz.

Und damit das Anfangen leichter fällt, empfehle ich dir: Leg die Hürde so niedrig wie möglich. Fang mit etwas an, das du in weniger als zwei Minuten schaffst. Zwei Minuten: Die Hürde ist so niedrig, dass man praktisch darüber stolpert.

Was könnte das sein?

Nehmen wir das Beispiel Schreiben:

- Wenn noch gar nichts auf dem Bildschirm oder Papier steht: Schreibe einen Satz, der mit dem Thema zu tun hat. Suche nicht nach dem perfekten Anfang, das blockiert nur. Nimm einen Satz mittendrin. Oder auch die Zusammenfassung.
- Wenn du schon etwas geschrieben hast: Schreibe einen Satz, der direkt anschließt. Der muss nicht perfekt sein, und auch der Übergang muss nicht gut sein: Überarbeiten kannst du später. Oder mach einige Leerzeilen und schreibe etwas, das an eine andere Stelle gehört.

Und dann schreibe den nächsten Satz. Und dann den nächsten. Die müssen auch nicht logisch aufeinander aufbauen.

Hauptsache: Du schreibst. Du bist und bleibst in Bewegung.

3 Countdown zum Start

Wenn es dir immer noch schwerfällt, wieder anzufangen, probier den 3-2-1-Countdown aus: Setz dir eine feste Uhrzeit, zu der du beginnst, zum Beispiel 13 Uhr. Und fang mit einem Countdown an, sobald es Punkt 13 Uhr ist:

3 – 2 – 1

Und dann legst du los – unabhängig davon, wie du dich gerade fühlst.

Der Countdown wirkt nach meiner Erfahrung am besten, wenn du die Zahlen nicht einfach schnell herunterratterst. Bei mir funktioniert es am besten, wenn ich mir bei jedem Schritt kurz Zeit lasse, um mich immer stärker darauf zu konzentrieren, was ich gleich tun werde. Damit bündle ich meine Gedanken und fokussiere mich auf's Handeln.

Noch ein Trick dazu:

Falls du Punkt 13 Uhr verpasst hast, warte nicht bis 14 Uhr, sondern fang mit dem Countdown dann zum Beispiel um 13:07 Uhr an.

4 Tu es jetzt, um unangenehme Gefühle kümmerst du dich später

Wer wichtige Aufgaben immer wieder aufschiebt, kennt wahrscheinlich diese innere Stimme, die mit Einwänden in Bezug auf die Aufgabe aufwartet. Diese Einwände sind ein sehr wirkungsvolles Mittel, um dich davon abzuhalten, die Aufgabe zu erledigen.

Typische Einwände dieser inneren Stimme können sein:

- „Das hat doch eh keinen Zweck. Damit wirst du doch (auch wieder) auf die Nase fallen.“
- „Dafür bist du doch nicht qualifiziert.“ oder: „Dafür weißt du noch nicht genug.“
- „Wenn die Idee so gut ist, wieso hat sie noch kein anderer angepackt?“
- „So gut ist die Idee auch wieder nicht.“

Hier hilft folgende Vorgehensweise:

Sage der inneren Stimme: „Ja, ich hab den Einwand gehört. Ich kümmere mich später darum.“ Notiere diesen Einwand und packe dann sofort die Aufgabe an. Mit den Einwänden kannst du dich später immer noch befassen. In den allermeisten Fällen haben sich die Einwände ohnehin erledigt, wenn du mit der Aufgabe fertig bist.

5 Den Zeigarnik-Effekt konstruktiv nutzen

Laut der russischen Psychologin Bijuma Zeigarnik erinnern wir uns an unterbrochene, unerledigte Aufgaben leichter als an abgeschlossene. Das bedeutet aber auch, dass uns Aufgaben, die wir noch nicht abgeschlossen haben, Energie kosten, auch wenn wir gerade nicht an der Aufgabe arbeiten.

Der Zeigarnik-Effekt lässt sich allerdings auch bewusst einsetzen. Der Schriftsteller Ernest Hemingway beispielsweise hat seine Arbeit bewusst an einer Stelle unterbrochen, an der er theoretisch auch noch hätte weitermachen können. So fiel es ihm leichter, am nächsten Tag schnell wieder in seine Geschichte hineinzufinden.

Da unterbrochene Aufgaben im Gedächtnis bleiben, wusste er am nächsten Morgen genau, wo er weiterschreiben wollte. Ja, er fühlte sich sogar stärker motiviert weiterzumachen.

6 Stell dir vor, wie du ... tust

Wenn keiner der bisherigen Tipps gefruchtet hat, dann nutze die Kraft der Imagination.

- 1** Suche dir ein ruhiges Plätzchen, wo du ungestört bist.
- 2** Um welche Aufgabe geht es? Womit bist du ins Stocken geraten und möchtest wieder ins Tun kommen? Am wirkungsvollsten ist diese Übung, wenn Du dir aufschreibst (oder zeichnest), was die Aufgabe ist.
- 3** Deine Motivation: Aus welchem Grund willst du die Aufgabe erledigen? Was versprichst du dir davon? Wie bringt dich das Erledigen dieser Aufgabe weiter? „Ich will, dass xy fertig ist, damit ich es endlich hinter mir habe/damit ich mit abc anfangen kann“ ist eine ausreichende Motivation.
- 4** Nun schließe die Augen und stell dir vor: Du siehst dich, wie du an der Aufgabe sitzt und sie ganz ruhig und überlegt abarbeitest. Was genau tust du da? Wie tust du es, in welcher Reihenfolge, ...? Stell dir das so ausführlich und lebhaft vor wie möglich. Was siehst du, was hörst du, was tust du?
- 5** Was ist der erste Schritt, den du machst? Notiere dir diesen Schritt.
- 6** Und nun geh zurück an deinen Arbeitsplatz und mach den ersten Schritt, den du dir gerade ausgemalt hast.

7 Nur mal das Dokument öffnen

Wer eine Aufgabe seit Längerem aufschiebt, bekommt von seiner Umwelt oft den gut gemeinten Rat: „Tu's doch einfach. Ist doch gar nicht so schlimm.“

Wenn es so einfach wäre.

Hier hilft ein kleiner Trick, den ich bei Mark Forster, dem Autor des empfehlenswerten Buchs „Do It Tomorrow“ (leider nur in Englisch) gefunden habe. Er nennt es die „I'll just get the file out“-Methode, übersetzt: „Ich hol einfach mal die Akte raus.“ oder „Ich mach einfach mal das Dokument auf“ (für Computernutzer).

So funktionieren wir (oft)

Wenn unsere innere Stimme sagt, dass wir jetzt aber wirklich am Roman, am Blogbeitrag schreiben oder die Buchhaltung machen oder – was auch immer – machen sollten, dann reagieren wir häufig so, dass wir einfach was anderes tun. Das kann sein: Erst einmal Kaffee holen, den Schreibtisch aufräumen, jemand anrufen – oder was sonst weniger unangenehm ist als die eigentlich wichtige Aufgabe.

Weiter mit: Nur mal das Dokument öffnen

Und so funktioniert der Trick

Mark Forsters Trick gegen das Aufschieben funktioniert so: Statt erst einmal auszuweichen, sage dir: OK, ich mach einfach mal das Word-Dokument auf (oder was auch immer du brauchst, um loslegen zu können).

Und wenn die Datei geöffnet ist, hast du die Wahl: Entweder minimierst du das Programmfenster auf dem Bildschirm. Oder du fängst an, an der Aufgabe zu arbeiten – nur ein wenig. Du wirst sehen, dass du in neun von zehn Fällen zumindest einige Sätze tippst (oder was auch immer zu tun ist).

Und wenn du genau das Gleiche morgen, übermorgen und am Tag danach tust, dann hast du den Artikel, das Kapitel (oder was auch immer du anpacken willst) fertig, bevor du dich versiehst.

Oft wirst du sogar feststellen, dass du die Word-Datei öffnest, mit dem Schreiben anfängst – und unversehens schon den halben Text getippt hast.

Natürlich gibt es auch Tage, an denen das Öffnen des Dokuments alles ist, was du tust. Das ist völlig in Ordnung. Wichtig ist, dass du etwas an dem Projekt gemacht hast. Auch das ist ein Schritt, der dein Projekt auf lange Sicht vorwärtsbringt.

Franz Grieser

- Ich begleite als Coach und Gestalttherapeut Menschen, die gerade in einer schwierigen Situation oder im Umbruch stecken.
- Ich unterstütze Menschen dabei, Blockaden zu lösen und Zweifel oder Ängste zu überwinden.
- Ich arbeite als Schreib-Coach mit Menschen, die Schwierigkeiten mit dem Schreiben haben oder sich an ein großes Schreibprojekt wagen und nicht so recht wissen, wie sie anfangen oder wie sie am besten vorgehen.
- Ich leite Seminare und biete Onlinekurse zu Themen rund um die persönliche Weiterentwicklung.



Bei meiner Arbeit geht es um persönliche Veränderung und zwar um nachhaltige Veränderung.

Mein Credo: „Was ist, darf sein. Was sein darf, verändert sich.“

Nachhaltige Veränderung geht nicht mit Druck, nicht über Willenskraft oder Anstrengung und auch nur selten allein über Einsicht. Tiefgreifende Veränderung geht nur über Selbstakzeptanz.

Blockaden auflösen

Ich habe drei Programme entwickelt, mit denen Betroffene drei destruktive Arten der Blockade ablegen. Jeweils behutsam begleitet durch mich, entweder im Einzelcoaching oder in einer Gruppe.

Aufschiebeverhalten ablegen und ins Tun kommen

Aufschiebeverhalten wird in vielen Fällen durch Selbstzweifel und Ängste ausgelöst, in anderen Fällen durch innere Konflikte oder innere Kritiker. Manchmal kommen auch beide Auslöser zusammen.

Im Coaching finden wir heraus, was genau dein Aufschiebeverhalten auslöst und setzen dann dort an. Du bekommst sofort umsetzbare Übungen, die dir helfen, mit dem Aufschieben aufzuhören und das anzupacken, was dir wichtig ist. Ich stehe dir dabei als Begleiter und Coach zur Seite.

Den inneren Kritiker zum Verbündeten machen

Innere Kritiker und Kritikerinnen können beim Schreiben, bei kreativen oder für uns wichtigen Aktivitäten gewaltige Bremsen werden.

Im Onlinekurs bzw. Einzelcoaching entwickeln wir Strategien, die dir helfen, deinen Kritiker/deine Kritikerin vom Blockierer zu einem konstruktiven Unterstützer zu machen.

Gut genug – das Hochstapler-Syndrom ablegen

Tiefsitzende Selbstzweifel und die Angst, gleich als Hochstapler enttarnt zu werden, führen zu Aufschiebeverhalten, zu extremem Leisten-Müssen und hoher Anspannung.

Im Onlinekurs bzw. Einzelcoaching entwickelst du tiefes Selbstvertrauen und echte Selbstakzeptanz. So kannst du in Zukunft entspannt die Projekte anpacken, die dir wichtig sind.

Das Gut-genug-Programm gibt es auch in einer Selbstlernvariante

Mehr dazu unter

www.aufschieberitis-adieu.de