

Ziellos? (Teil 1)

Kommt Ihnen die folgende Situation irgendwie bekannt vor? Schon seit langer Zeit, seit Wochen oder gar Monaten, wird ein wichtiges Projekt immer wieder *vertagt*, immer wieder *verschoben*. Sie nehmen sich zum x-ten Mal vor: „Morgen fange ich damit an“. Und dann kommt der nächste Tag und wieder kommt etwas dazwischen. Aber morgen fangen Sie bestimmt an, oder? Der Termin rückt immer näher, aber Sie haben einfach keine Kraft anzufangen? Oder keine Lust? Die Steuererklärung kriege ich auch nächste Woche noch hin und die paar Kilos kriege ich auch noch runter. *Morgen*. Oder spätestens übermorgen fange ich damit an. *Endgültig*.

Oftmals fällt es Menschen schwer, eigene Projekte umzusetzen oder ehrgeizige Ziele zu erreichen. Denken wir nur daran, wie viele gute Vorsätze jetzt schon wieder Makulatur sind. Probleme immer wieder aufzuschieben wird umgangssprachlich als „*Aufschieberitis*“ bezeichnet, der wissenschaftliche Name dafür ist *Prokrastination*, aber das macht es auch nicht besser.

Haben Sie als Kind gerne Ihr Zimmer aufgeräumt? Wahrscheinlich eher nicht. Aber es fiel Ihnen wahrscheinlich leicht, Ihr Zimmer in eine chaotische Räuberhöhle zu verwandeln. Dieses zwiespältige Verhalten zieht sich oft wie ein roter Faden durch unser Leben. Es gibt in unserem Leben immer wieder Situationen, die wir mit großer Begeisterung angehen und mit sehr viel Enthusiasmus meistern. Diese Situationen fallen uns leicht und es geht uns alles spielend von der Hand.

Aber immer wieder gibt es Dinge, die unerfreulich für uns sind, wie ein Zahnarztbesuch oder eine Vorsorgeuntersuchung oder die Abgabe der Steuererklärung. Wir müssen uns oftmals zwingen, diese unerfreulichen Aufgaben anzugehen.

Warum gelingt uns das Eine spielend und ohne große Anstrengung, während das Andere einfach nicht gelingen will? Was ist der Unterschied zwischen diesen Situationen?

Wir leben in einer Welt, die uns immer wieder vor Aufgaben stellt, die wir nur sehr ungern erledigen. Unsere Welt ist so komplex, dass diese Welt nur funktionieren kann, wenn viele Einzelschritte, die oftmals eher langweilig sind, stur und systematisch erledigt werden, ohne dass derjenige, der diese einzelnen Schritte ausführen muss, daran besonderen Gefallen findet. Ich wette, da fallen Ihnen genügend Beispiele aus Ihrem Berufsleben ein.

Es gibt aber auch Ziele, die wir gerne erreichen möchten, z.B. eine Fremdsprache zu erlernen. Doch auch hier müssen Vokabeln gepaukt werden und dann erst die Grammatik...

Wenn Sie Hilfe bei der Zielfindung benötigen oder bei der Umsetzung von Zielen können Sie sich an einen Fachmann wenden, z.B. einem Berater oder Coach.

Falk Hinneberg (www.hinneberg.info)

Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: willkommen@hinneberg.info