EMOTIONS *first*



Wie Du Stillstand und Prokrastination überwindest

www.juliaschreck.de

"Stillstand entsteht oft, wenn der Wunsch nach Veränderung nicht stark genug ist, um die Bequemlichkeit der Gewohnheit zu überwinden."

Hey,
wer auch immer diesen Satz gesagt hat oder auch nur gedacht hat - er scheint keine Ahnung zu haben was es bedeutet einen Wunsch oder eine tiefe Sehnsucht zu haben und nicht in der Lage zu sein sich dem zu nähern.
Du kennst dieses unbefriedigende Gefühl, auf der Stelle zu treten und einfach nicht vom Fleck zu kommen, stimmt's? Und obwohl Du einen tiefen Wunsch in Dir verspürst dieses wenig hilfreiche, wenn nicht schädliche Verhalten abzulegen fällst Du immer wieder in die alten Muster zurück? Dabei ist es egal, ob Du immer wieder zu spät mit Prüfungsvorbereitungen beginnst, Arztbesuche hinauszögerst, Rechnungen oder Steuerdinge nicht rechtzeitig erledigst, den Besuch im Fitnessstudio immer wieder auf morgen verschiebst oder dich nicht traust endlich Deine Selbständigkeit zu starten. Am Ende bleibst Du hinter Deinen Möglichkeiten zurück, zahlst mehr als du müsstest und ein schales, unbefriedigendes Gefühl von Scham und Wut auf Dich selber macht sich breit.
Vielleicht kennst Du aber auch nur jemanden, der sich schwer tut in die Umsetzung zu kommen und möchtest wissen wie Du ihn unterstützen kannst.

Man hört oft, dass der Wunsch nach Veränderung stark genug sein muss, um die Bequemlichkeit der Gewohnheit zu besiegen. Aber in Wirklichkeit ist es viel komplizierter. Die Veränderung von Gewohnheiten erfordert mehr als nur einen starken Wunsch. Auf den kommenden Seiten werde ich dir zeigen, was genau du tun kannst, um langfristige Veränderungen herbeizuführen.

Bevor wir eintauchen, möchte ich sicherstellen, dass dieses eBook für Dich wirklich hilfreich ist. Wenn du zu den Menschen gehörst, die spüren, dass in ihnen ungenutzte Potenziale schlummern, dann bist du hier genau richtig. Falls du nach einer schnellen Lösung suchst, um über Nacht zum Umsetzungschampion zu werden, muss ich dich leider enttäuschen. Der Weg zur Überwindung von Stillstand erfordert Zeit und Engagement. Doch die Veränderung, die du erleben wirst, wird von Dauer sein. Es gibt keinen Jo-Jo-Effekt, aber auch keine Wunderheilung. Wenn du bereit bist, aktiv zu werden und Unterstützung suchst, um Prokrastination und Stillstand nachhaltig zu überwinden, lade ich dich ein, weiterzulesen."

Liebe Grüße

Julia



Inhalt

Selbstverwirklichung statt Aufschieben: Ein Wegweiser zur Überwindung von Stillstand & Prokrastination

Einleitung: Aufbruch in eine erfülltere Zukunft

1. Die Macht der Vermeidung: Warum sich mit Prokrastination auseinandersetzen?
2. Hinter den Kulissen: Was ist Prokrastination wirklich?
3. Der Ursprung des Übels: Wie entsteht Prokrastination?
4. Verständnis ist die halbe Miete: Warum tritt Prokrastination auf?
5. Der Schlüssel zur Befreiung: Wege zur Überwindung von Prokrastination
    a. Emotionale Kompetenz steigern: Der Weg zur Selbstermächtigung
    b. Selbstmitgefühl als Wegbegleiter: Die Kunst, sich selbst zu unterstützen
    c. Die Macht der Gewohnheit: Gewohnheiten neu formen, Prokrastination vertreiben
6. Selbstreflexion in Aktion: Eine Übung zur Selbsterkenntnis
7. Der Königsweg zur Veränderung: Worüber (viel zu) selten gesprochen wird
8. Den Erfolg umarmen: Zusammenfassung und Fazit

Laura

Zum Einstieg erzähle ich Dir noch kurz die Geschichte von Laura, einer Klientin, die ich einige Zeit begleiten durfte und die mich dazu veranlasst hat diesem Thema meine volle Aufmerksamkeit zu widmen.

Laura ist eine kreative und leidenschaftliche Frau. Schon seit ihrer Kindheit träumt sie davon, eine erfolgreiche Unternehmerin zu sein und die Welt mit ihren Ideen zu beeinflussen. Sie hat eine Fülle von Plänen, Ideen und Projekten, die in ihrem Kopf herumschwirren. Doch egal wie sehr sie sich auch bemüht, sie schafft es nie, ihre Träume in die Realität umzusetzen. Immer wieder beginnt sie voller Enthusiasmus sich in ein Projekt hineinzustürzen, nur um dann nach einiger Zeit wieder frustriert davon abzulassen. Es gelingt ihr einfach nicht wirklich in die Umsetzung zu kommen und Erfolge zu generieren. Stattdessen widmet sie Stunden um Stunden immer wieder denselben Dingen, die sie aber keinen Schritt vorwärts bringen. So wird die Website nochmal neu getextet, das Angebot in Frage gestellt oder wieder gänzlich neu formuliert. Was sie aber nicht tut, ist Schritt für Schritt die erforderlichen Maßnahmen zu ergreifen, um ihr Angebot erfolgreich der Zielgruppe zu präsentieren.



> **Ich hatte immer wieder das Gefühl es beim nächsten Anlauf zu schaffen. Es war so unfassbar frustrierend nicht vom Fleck zu kommen.**

Um ihr Problem zu lösen, nimmt Laura an zahlreichen Persönlichkeits - entwicklungsseminaren teil. Sie macht Webinare und liest Bücher über Erfolg, Produktivität und Motivation. Sie erstellt Pläne und To-Do-Listen, um ihre Ziele zu erreichen. Aber trotz all ihrer Bemühungen kann sie nie lange genug an einer Aufgabe dranbleiben, um sie abzuschließen.
Es scheint, als ob Laura sich immer wieder selbst im Weg steht. Sie zweifelt an sich selbst, an der Idee und lässt sich immer wieder durch ihre Gedanken von Ihrem Weg abbringen. Es war wirklich herzzerreissend. Es lag definitiv nicht an Ihrem Willen und auch nicht an ihren Fähigkeiten. Im Gegenteil, sie hatte sich mittlerweise so viele Kompetenzen angeeignet, dass sie in vielen verschiedenen Bereichen hätte sehr erfolgreich sein können. Hätte....

Aufbruch in eine erfülltere Zukunft

Auch wenn es sich bei Laura um ein extremes Beispiel handelt, leiden laut einer Studie des Sinus Institutes aus dem Jahre 2018 82% aller Deutschen in irgendeinem Bereich ihres Lebens unter den Folgen der Prokrastination. Weil sie wichtige Dinge auf die lange Bank schieben erleiden sie mehrfach finanzielle, berufliche oder gesundheitliche Nachteile.
Prokrastination ist also ein höchst relevantes Thema, das unser tägliches Leben, unsere Ziele und unser Wohlbefinden betrifft. Sich damit auseinanderzusetzen, ist gleichermaßen für Betroffene als auch für Menschen, die Betroffene kennen, von großer Bedeutung.

Für diejenigen, die von Prokrastination betroffen sind, kann sie zur Belastung werden. Das ständige Aufschieben von Aufgaben, die eigentlich erledigt werden müssen, kann zu Stress, Frustration und einem Gefühl der Unzulänglichkeit führen. Es kann unsere persönliche und berufliche Entwicklung behindern und letztendlich unsere Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Aber auch für Menschen, die Betroffene kennen, ist es wichtig, sich mit Prokrastination auseinanderzusetzen. Oftmals verstehen wir die Gründe für das Aufschieben von Aufgaben nicht vollständig, und wir neigen dazu, es als Faulheit oder mangelnde Disziplin abzutun. Doch in vielen Fällen steckt weit mehr dahinter. Wenn wir die zugrunde liegenden Ursachen von Prokrastination verstehen, können wir einfühlsamer und unterstützender sein.

Prokrastination kann auf eine Vielzahl von emotionalen, psychologischen und sogar gesellschaftlichen Faktoren zurückzuführen sein. Sie kann ein Zeichen für Ängste, Unsicherheiten oder ein Ungleichgewicht zwischen inneren Werten und äußeren Erwartungen sein. Indem wir uns mit diesem Thema auseinandersetzen, können wir Wege finden, Betroffene besser zu unterstützen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Insgesamt betrifft Prokrastination viele Lebensbereiche und hat erhebliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden von Menschen. Sich damit zu befassen, kann nicht nur dazu beitragen, persönliche Hürden zu überwinden, sondern auch zu einem tieferen Verständnis unserer eigenen Motivationen und Bedürfnisse führen. Es ist ein Schritt auf dem Weg zu einem erfüllteren und produktiveren Leben.

2. Warum ist mir das wichtig?

Auch ich hatte mein Leben lang immer sehr starke Tendenzen zum Prokrastinieren. Als mir klar wurde, dass ich diese schädliche Gewohnheit auch noch unbewusst an meine Kinder weitergebe, hatte ich endgültig die Nase voll. Ich wollte nicht mehr länger hinter meinen Möglichkeiten zurückzubleiben und erst recht nicht dazu beitragen, dass es auch meinen Kindern so ergeht.
So habe ich die letzten Jahre damit verbracht, die Puzzleteile zusammenzufügen, um Wege zu finden wie man Prokrastination überwinden kann.

Mein persönlicher Fokus bei der Bewältigung von Prokrastination und Stillstand liegt dabei weniger auf der bloßen Steigerung der Produktivität und der Erfüllung von Pflichten. Vielmehr betrachte ich diesen Prozess als eine spannende Entdeckungsreise, um zu lernen wie wir Lebensenergie bewusst lenken und gestalten können um ein wirklich glückliches Leben führen zu können. Ich glaube, dass Prokrastination auf einer bestimmten Ebene einen tiefen Sinn hat, den es zu erforschen gilt. Dieser Sinn mag nicht auf den ersten Blick offensichtlich sein, aber er ist da.



Meine Leidenschaft besteht darin, Menschen auf dieser Reise zu unterstützen, ihnen zu helfen, diesen verborgenen Sinn zu erkunden und sich selbst besser zu verstehen. Denn in dieser Selbsterkenntnis liegt der Schlüssel zum wahren Selbst und zu einem erfüllten Leben. Es geht darum, die Prokrastination nicht einfach zu bekämpfen, sondern sie als eine Möglichkeit zur Selbstreflexion und zum persönlichen Wachstum zu nutzen.
Auch wenn es einiges an Zeit und Energie in Anspruch nimmt alte Muster abzulegen und das Wahre Selbst zum Vorschein zu bringen, lohnt sich jeder auch noch so kleine Schritt, denn er führt auf direktem Weg in Richtung Freiheit und Selbstbestimmung.

Das Tun liegt auch hier - wie immer - bei Dir allerdings an anderer Stelle als du vielleicht gerade noch vermutest ;-)

3. Hinter den Kulissen: Was ist Prokrastination wirklich?



Prokra - was? fragen mich die meisten, denen ich dieses Wort als mögliche Ursache ihres Erlebens anbiete. Die meisten haben noch nie davon gehört, und vielleicht geht es dir genauso. Viele von uns betrachten ihr Verhalten als undiszipliniert oder fühlen sich einfach verloren, als ob sie nicht "in die Pötte." kommen würden. Aber sobald sie verstehen, womit sie es zu tun haben und diesem subjektiven Erleben einen Namen geben können, wird es oft einfacher, nach Lösungen zu suchen, um ihr Verhalten zu verändern."

Das lateinische Wort „procrastinatio" bedeutet Aufschub und Vertagung. Das definiert Prokrastination bereits ganz gut, doch es ist mehr dahinter.
Beginnen wir mit einer einfachen Definition: Prokrastinieren bedeutet nicht zu tun, was zu tun ist. Eine wissenschaftliche Definition der Prokrastination lautet (z.B. Prem et al., 2018; Rozental und Carlbring, 2014):

Prokrastination ist das irrationale Verzögern und Unterlassen von beabsichtigten Handlungen ohne Rücksicht auf die zu erwartenden negativen Konsequenzen, die daraus entstehen.

Das klärt auch, was **Prokrastination nicht ist:** ein Herauszögern einer Tätigkeit, bei der es gute Gründe gibt, diese nicht umzusetzen oder bei der keine negativen Konsequenzen und entgangenen Chancen drohen. Wer also eine nervige E-Mail nicht gleich beantwortet, sondern wichtige Prioritäten setzt und sich darauf fokussiert, der prokrastiniert nicht.

Wir halten hier fest, dass Prokrastination so etwas wie ein Abwehrmechanismus ist, der dazu dient kurzfristig etwas Unangenehmes von uns fernzuhalten, obwohl wir wissen, dass dieses Verhalten nicht belohnt wird. Wir nehmen eine negative Konsequenz oder das Ausbleiben einer positiven Konsequenz in der Zukunft in Kauf, um uns jetzt besser zu fühlen.

4. Der Ursprung des Übels: Wie entsteht Prokrastination?

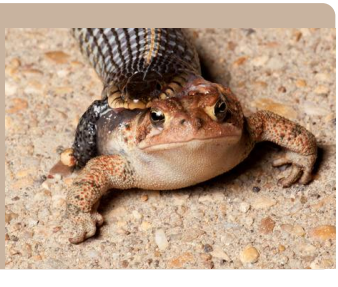
Um es einfach auszudrücken, können wir uns ein Modell vorstellen, bei dem Prokrastination lediglich die oberste, sichtbare Ebene darstellt - die Symptomebene. Dahinter liegen tiefere Schichten der Persönlichkeit, die letztendlich zu Prokrastination führen. Diese Schichten beinhalten Emotionen, Gedanken und Überzeugungen, die unser Verhalten beeinflussen.

Wenn wir also gegen Prokrastination angehen wollen, ist es wichtig, nicht nur die oberflächlichen Symptome zu betrachten, sondern auch die tiefer liegenden Ursachen und Muster, die dazu führen. Dies erfordert oft eine gründliche Selbstreflexion und das Verständnis unserer eigenen Emotionen und Denkmuster, um effektive Strategien zur Bewältigung der Prokrastination zu entwickeln.

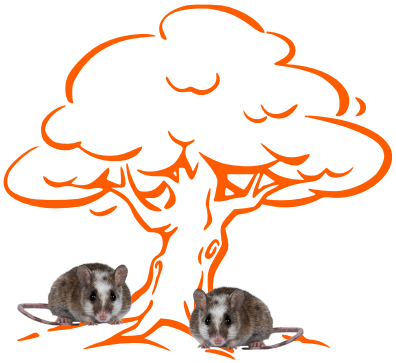


Der Zusammenhang zwischen Glaubenssätzen, Gedanken, Gefühlen und Handlungen spielt eine entscheidende Rolle in unserer psychologischen Funktionsweise.

1. Glaubenssätze: Glaubenssätze sind tief verwurzelte Überzeugungen oder Annahmen, die wir über uns selbst, andere Menschen und die Welt um uns herum haben. Diese Überzeugungen entwickeln sich oft in unserer Kindheit und prägen unser Denken und Verhalten. Welche Kröten hast Du in Deinem Leben geschluckt, die dazu geführt haben, dass Deine Lebensenergie ins Stocken geraten ist?



2. Gedanken: Unsere Glaubenssätze beeinflussen unsere Gedanken. Wenn wir bestimmte Überzeugungen haben, neigen unsere Gedanken dazu, diese zu bestätigen oder zu unterstützen. Unsere Gedanken können positiv, negativ oder neutral sein und beeinflussen, wie wir Situationen wahrnehmen.



3. Gefühle: Unsere Gedanken lösen Gefühle aus. Wenn wir beispielsweise negative oder selbstkritische Gedanken haben, können wir uns ängstlich, traurig oder gestresst fühlen. Positive Gedanken können hingegen Freude, Glück und Zufriedenheit auslösen. Welche ängstlichen Mäuse nagen an den Wurzeln Deines Baumes, sodass es ihm nicht gelingt Früchte zu tragen? Was braucht es, damit sie keinen weiteren Schaden anrichten können?

4. Handlungen: Unsere Gefühle beeinflussen unsere Handlungen. Wenn wir uns beispielsweise gestresst fühlen, neigen wir dazu, stressige Situationen zu vermeiden oder aufzuschieben (Prokrastination). Positive Gefühle können hingegen motivieren und uns dazu bringen, aktiv zu werden und Herausforderungen anzugehen.

Der Zusammenhang zwischen diesen Elementen ist zirkulär, was bedeutet, dass sie sich gegenseitig beeinflussen. Unsere Glaubenssätze prägen unsere Gedanken, diese Gedanken beeinflussen unsere Gefühle, und unsere Gefühle wiederum beeinflussen unser Verhalten. Dieser Zusammenhang ist entscheidend für unser psychologisches Wohlbefinden und unsere Handlungsfähigkeit. Wenn wir uns unserer Glaubenssätze und Gedanken bewusst werden, können wir gezielt an der Verbesserung unserer emotionalen Gesundheit und unseres Verhaltens arbeiten.



Auf den ersten Blick sieht es so aus als ob sie einfach nur nicht in Lage wäre die erforderlichen Aufgaben zu erledigen, die für eine erfolgreiche Umsetzung von Nöten wären. Auf den zweiten Blick wird deutlich, dass hinter dem vermeintlich sabotierenden Verhalten existenzielle Ängste und viel Unsicherheit stecken.

5. Verständnis ist die halbe Miete: Warum tritt Prokrastination auf?

Leider kenne ich Dich (noch) nicht und weiß von daher nicht genau aus welchem Grund du zum Prokrastinieren neigst. Die Chancen stehen allerdings gut, dass auch bei Dir das Folgende zutrifft:

Du vermeidest keine Handlungen - Du vermeidest Gefühle

Hinter der Prokrastination verbirgt sich oft eine tiefer liegende Angst oder Unbehagen. Wir schieben Aufgaben auf, weil sie uns Unwohlsein bereiten, sei es, weil sie uns überfordern, weil wir Angst vor dem Scheitern haben oder weil sie schlichtweg unangenehm sind. In diesen Momenten flüchten wir vor den unangenehmen Gefühlen, die mit diesen Aufgaben einhergehen.

In solchen Momenten kann Prokrastination als eine kurzfristige Reaktion unseres Nervensystems auftreten, die darauf abzielt, diese unangenehmen Gefühle zu vermeiden, die mit bestimmten Aufgaben oder Situationen einhergehen. Du könntest bemerken, wie du Ablenkungen suchst, um diese unangenehmen Gefühle zu vermeiden, wie das Scrollen auf deinem Smartphone, der Gang zum Kühlschrank oder das Arbeiten an weniger wichtigen, einfacheren Aufgaben, um die Illusion von Fortschritt zu erzeugen.

Betrachte Prokrastination als Bewältigungsstrategie deines Nervensystems, anstatt deine Handlungen als bequem oder faul zu bezeichnen.

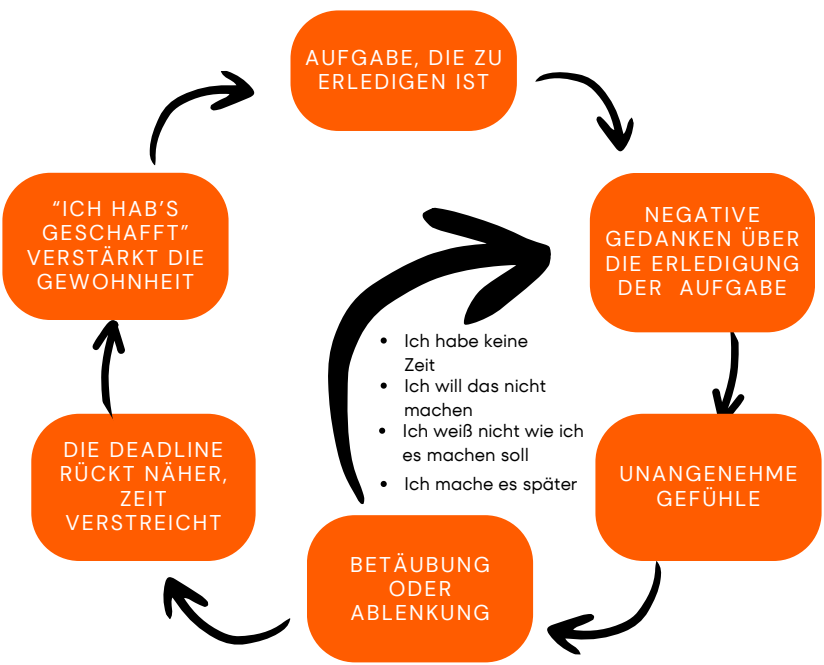
Um die Prokrastination zu überwinden, ist es entscheidend, diesen Zusammenhang zu erkennen und anzugehen. Das bedeutet, die Wurzeln unserer Ängste und Unbehagen zu erforschen und uns unseren Gefühlen bewusst zu werden. Oftmals hilft es, diese Gefühle anzunehmen und zu akzeptieren, anstatt sie zu verdrängen. Doch auch das ist mal wieder einfacher gesagt als getan. Doch dazu später. Die Akzeptanz und der Umgang mit unseren Gefühlen sind ein entscheidender Schlüssel Aufgaben oder Ziele anzugehen, die wir zuvor gemieden haben.



Der Kreislauf oder auch Teufelskreis der Prokrastination

Eine weitere Schwierigkeit die Gewohnheit der Prokrastination und des Aufschiebens zu überwinden besteht darin, dass wir es meist dann doch noch irgendwie schaffen die Aufgabe zu erledigen. Und zwar dann, wenn die Deadline – sofern es eine gibt – näher rückt oder der Preis, den wir für das Nichttun zahlen fühlbar ansteigt im Verhältnis zum Tun. Wir zahlen dann zwar Mahngebühren, erreichen schlechtere Noten, müssen einen peinlichen Schritt machen und vielleicht auch richtig ranklotzen, aber irgendwie schaffen wir es und verstärken damit die Gewohnheit. Jeder, der schonmal zu spät mit dem Lernen angefangen hat kennt den Vorsatz beim nächsten Mal früher anzufangen. Ich kenne kaum jemanden, bei dem das ohne massiven Druck von außen tatsächlich so einfach funktioniert.

So sieht der Prokrastinations-kreislauf normalerweise aus



5. Der Schlüssel zur Befreiung: Wege zur Überwindung von Stillstand & Prokrastination

Menschen sind individuell und jeder hat unterschiedliche Herausforderungen. Dennoch ist es für jeden von uns von großem Nutzen, die Fähigkeiten im Umgang mit Emotionen zu verbessern, da dies nicht nur dazu beiträgt , Prokrastination dauerhaft zu überwinden sondern auch das Selbstbewusstsein deutlich zu steigern.
Die Bewältigung von Prokrastination, die oft auf der Vermeidung unangenehmer Emotionen beruht, erfordert eine spezifische Herangehensweise, um diese Emotionen konstruktiv zu bewältigen. Die Vielzahl an verfügbaren Strategien kann überwältigend sein, daher werde ich mich im Folgenden auf die drei wirkungsvollsten Ansätze zur Überwindung von Stillstand und Prokrastination konzentrieren.



Emotionale Kompetenz entwickeln: Die Fähigkeit, Emotionen zu erkennen, zu verstehen und zu regulieren, ist entscheidend. Wenn du lernst, deine eigenen Emotionen zu identifizieren und ihre Ursachen zu verstehen, kannst du besser darauf reagieren, anstatt sie zu vermeiden. Die meisten Menschen lernen während ihrer Kindheit nicht, wie man Emotionen verarbeitet, aber es ist zum Glück nie zu spät damit anzufangen.



Selbstmitgefühl praktizieren: Anstatt dich selbst zu kritisieren oder zu bestrafen, wenn du nicht weiter kommst oder prokrastinierst, praktiziere Selbstmitgefühl. Behandle dich selbst so, wie du einen Freund behandeln würdest, der Schwierigkeiten hat und den du dabei unterstützen möchtest sein Ziel zu erreichen. Verständnis und Freundlichkeit können dir helfen, motiviert zu bleiben.



Neue Gewohnheiten etablieren: Der Aufbau neuer Gewohnheiten ist wie der Schlüssel zur Tür der Prokrastination. Durch die Schaffung von Routinen und regelmäßigen Abläufen verwandelst du zeitraubende, zögerliche Verhaltensweisen in automatisierte, produktive Handlungen. Diese Gewohnheiten setzen einen klaren Zeitpunkt und Ort für die Erledigung von Aufgaben und minimieren den inneren Widerstand. Statt stundenlang darüber nachzudenken, wann und wie du anfangen sollst, kannst du dich auf die Handlung selbst konzentrieren. Mit der Zeit wird die Prokrastination weniger Raum in deinem Leben einnehmen, da die neuen Gewohnheiten dich auf den Weg des Fortschritts und der Zielerreichung führen."

Die Überwindung von Prokrastination erfordert Zeit, Geduld und Übung. Es ist wichtig zu verstehen, dass Rückschläge normal sind. Mit der richtigen Unterstützung und den richtigen Strategien ist es aber möglich gute Fortschritte zu erzielen und die Gewohnheit der Prokrastination allmählich durch eine Gewohnheit der Umsetzung ersetzen.

1. Emotionale Kompetenz entwickeln

Entwicklung emotionaler Kompetenz ist entscheidend für die Überwindung von Prokrastination und Stillstand. Emotionale Kompetenz bezieht sich auf die Fähigkeit, Emotionen zu erkennen, zu verstehen, zu regulieren und konstruktiv damit umzugehen.
Ich habe mich mein Leben lang für emotional besonders kompetent gehalten und bin auch von meinem Umfeld so wahrgenommen worden. Tatsache ist, dass ich immer schon sehr emphatisch gegenüber anderen war. Ich konnte ihre Emotionen gut erkennen und mich darauf einstimmen. Dass diese Fähigkeit aber noch nicht ausreicht, um von emotionaler Kompetenz sprechen zu können, habe ich erst mit Anfang 40 verstanden. Die größte Herausforderung besteht oft darin die eigenen Emotionen zu erkennen, zu verstehen und regulieren zu können. Sich also von den eigenen Emotionen nicht beherrschen zu lassen sondern ausreichend Kapazität zu haben auch intensive Gefühle aushalten zu können ohne sie unkontrolliert ausagieren zu müssen. An dieser Stelle näher daruf einzugehen würde den Rahmen dieses Leitfadens sprengen. Es lohnt sich aber sich diesem Thema einmal intensiv zu widmen. Literaturempfehlungen findest Du am Ende dieses Buches.

Hier sind einige Schritte und Techniken, die dir dabei helfen können:



Achtsamkeit: Achtsamkeit ist der Schlüssel zur emotionalen Kompetenz. Sie bedeutet, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und deine eigenen Emotionen bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten oder zu verurteilen. Durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen wie Meditation oder Atemtechniken kannst du deine Fähigkeit zur Emotionsregulierung stärken.

Emotionsidentifikation: Lerne, deine Emotionen zu benennen und zu identifizieren. Oftmals können wir unsere Emotionen nicht klar erkennen, was zu Verwirrung und Frustration führen kann. Halte ein Emotionstagebuch, in dem du täglich aufschreibst, welche Emotionen du erlebst. Dies hilft dir, ein besseres Verständnis für deine Gefühle zu entwickeln.

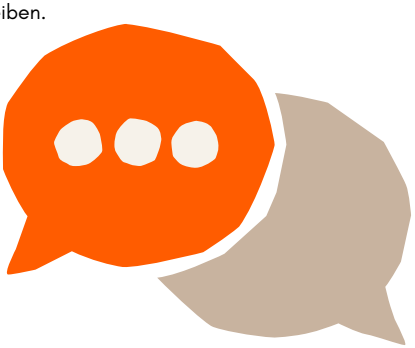




Emotionale Intelligenz entwickeln: Die Fähigkeit, Emotionen bei anderen zu erkennen und empathisch darauf zu reagieren, ist ein wichtiger Aspekt der emotionalen Kompetenz. Übe dich im Zuhören und Einfühlen in die Gefühle anderer. Dies wird nicht nur deine zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern, sondern auch deine Fähigkeit zur Selbstregulierung stärken.

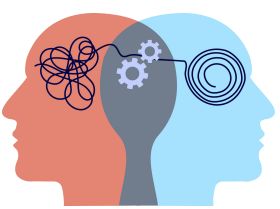


Emotionsregulierung: Emotionsregulierung beinhaltet die Fähigkeit, Emotionen zu kontrollieren und angemessen auf sie zu reagieren. Atemtechniken, Entspannungsübungen und das Erstellen eines Notfallplans für den Umgang mit starken Emotionen können dir helfen, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben.



Kommunikation: Lerne, deine Emotionen auf konstruktive Weise auszudrücken. Die Fähigkeit, deine Gefühle klar und respektvoll zu kommunizieren, kann dazu beitragen, Konflikte zu vermeiden und Beziehungen zu stärken.

Professionelle Hilfe: Wenn du Schwierigkeiten bei der Entwicklung emotionaler Kompetenz hast oder tiefsitzende emotionale Probleme hast, zögere nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein Therapeut oder Coach kann dir wertvolle Unterstützung bieten.



Natürlich ist das hier alles “easier said than done”. Es geht auch nur darum Dir eine Idee zu geben an welcher Stelle Du ansetzen kannst. Die Entwicklung emotionaler Kompetenz erfordert Zeit und Übung, aber sie ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Überwindung von Prokrastination und Stillstand. Indem du lernst, deine Emotionen bewusst wahrzunehmen und effektiv damit umzugehen, kannst du mehr Kontrolle über dein Verhalten erlangen und deine Ziele erfolgreicher verfolgen.

Übung zum Aufbau Emotionaler Kompetenz

Identifiziere die Gefühle, die Du vermeidest

Beginne mit der einfachen Wahrnehmung. Mache dir bewusst, bei welchen Aufgaben du prokrastinierst, und identifiziere Muster. Erkenne, welche Gefühle mit diesen Aufgaben verbunden sind und vermieden werden. Oft ist es herausfordernd, diese Gefühle genau zu benennen. Gibt es bestimmte Emotionen, die du häufig meidest?



















Du könntest denken, es sei normal, diese Gefühle zu vermeiden, da sie dich nicht weiterbringen. Doch hier liegt ein Missverständnis. Das Sprichwort lautet: "What you resist - persists" (Was du ablehnst, bleibt bestehen). Je länger du Gefühle vermeidest, desto intensiver werden sie und bleiben länger präsent.

Gefühle erfüllen keinen Selbstzweck und sind auch keine Fehlprogrammierung vom lieben Gott. Gefühle haben eine Funktion: Sie geben uns eine Richtung. Es geht darum, sie zu fühlen und ihre Energie zu nutzen. Denke an "E-MOTION" - Energie in Bewegung.

Es ist wichtig zu akzeptieren, dass es in Ordnung ist zu fühlen. Du kannst nicht kontrollieren, welche Emotionen auftauchen. Es gibt keine falschen Gefühle; sie sind subjektiv und haben immer eine Bedeutung.
Manchmal sagt der Verstand, es sei unbegründet, Angst zu haben. Doch das Nervensystem reagiert völlig anders und löst schon bei der blossen Vorstellung, einen öffentlichen Vortrag zu halten, Angst und Panik aus. Was da helfen kann ist die Kapazität des Nervensystems zu trainieren und es resilienter gegenüber intensiven Gefühlen zu machen. Ein bisschen so als würdest Du einen Muskel im Fitnessstudio trainieren. In kleinen Schritten - nur soviel wie gerade möglich ist.

Emotionen - und eben auch die unangenehmen - sind Teil des Lebens. Und egal in welchem Bereich Du eine Veränderung bewirken möchtest - Unsicherheit, schlechtes Gewissen, Angst zu Versagen oder sich zu blamieren sind immer mit im Boot.

Bei Laura war es vor allem das Gefühl der Angst, das sie daran gehindert hat ihre Ideen und Projekte in die Welt zu bringen. Ihre Angst davor zu versagen, ihrem eigenen Anspruch nicht zu genügen und was andere dann über sie denken würden, waren die Hauptursachen für ihre Prokrastination. Aus diesem Grund hat sie sich immer wieder denselben Aufgaben zugewendet, auch wenn diese sie nicht weitergebracht haben und für den Erfolg des Projektes nicht wirklich relevant waren. Sie blieb also innerhalb ihrer emotionalen Komfortzone.und damit auch in sicherer Entfernung von Ihren Zielen.

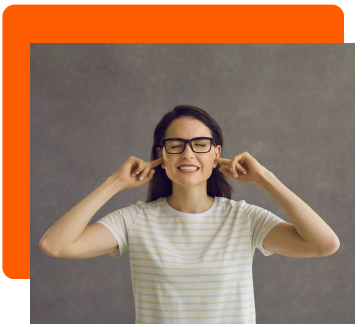
2. Selbstmitgefühl praktizieren

Selbstmitgefühl spielt eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung von Prokrastination, da es uns hilft, freundlicher und nachsichtiger mit uns selbst umzugehen. Anstatt uns selbst für unser Aufschieben zu verurteilen oder uns als faul zu betrachten, erlaubt uns Selbstmitgefühl, mitfühlender und verständnisvoller gegenüber unseren eigenen Schwierigkeiten zu sein. Dies mindert den negativen emotionalen Stress, der oft mit Prokrastination einhergeht, und fördert eine gesündere und motivierendere Einstellung zur Arbeit. Wenn Dir der Begriff Selbstmitgefühl nicht gefällt kannst Du es auch Selbstführung nennen. So als würdest Du als Führungskraft jemanden dabei unterstützen eine für ihn schwierige Aufgabe zu erledigen. Als Führungskraft würdest Du ihm gut zureden, Mut machen und darin bestärken, dass es ok ist Fehler zu machen, unsicher zu sein und es dann aber trotzdem zu tun.

> "Selbstmitgefühl ist der Anfang von allem Guten." Buddha

Übung: Selbstmitgefühl praktizieren, um Prokrastination zu überwinden

1. Bewusstwerden der Selbstkritik: Beginne damit, dich selbst zu beobachten, wenn du kritische oder selbstverurteilende Gedanken über deine Prokrastination hast. Achte darauf, wie du mit dir selbst redest, wenn du Aufgaben vor dir herschiebst. Die meisten von uns sind mit Druck und Angst groß geworden und haben Aufgaben oft nur erledigt, weil wir Beschämung vermeiden oder Strafe abwenden wollten. Diese Stimmen, die uns angetrieben haben sind oft immer noch in unserem Kopf und es ist völlig normal, dass wir dazu in Widerstand gehen und mit Aufschieben unseren Protest äußern.



2. Erkenne, dass du nicht allein bist: Erinnere dich daran, dass Prokrastination ein weit verbreitetes Problem ist und viele Menschen damit zu kämpfen haben. Du bist nicht allein, und es ist normal, gelegentlich Aufgaben aufzuschieben.

3. Selbstmitgefühlssatz: Entwickle einen Selbstmitgefühlssatz, den du in solchen Momenten verwenden kannst. Zum Beispiel: "Es ist in Ordnung, dass ich Schwierigkeiten habe, diese Aufgabe anzugehen. Ich bin menschlich, und es ist normal, manchmal aufzuschieben. Ich akzeptiere mich selbst, so wie ich bin."

4. Selbstmitgefühl in die Tat umsetzen: Wenn du dich selbst mitfühlender behandelst, wirst du eher bereit sein, die Aufgabe anzugehen. Statt dich selbst zu bestrafen, ermutige dich sanft, die ersten Schritte zu unternehmen.

5. Reflektion: Nachdem du die Aufgabe angegangen bist, nimm dir Zeit, um zu reflektieren, wie es sich angefühlt hat, Selbstmitgefühl zu praktizieren. Hast du dich weniger gestresst gefühlt? War es einfacher, die Aufgabe zu bewältigen?



Diese Übung erfordert regelmäßige Praxis, da Selbstmitgefühl oft nicht automatisch kommt. Mit der Zeit wird es jedoch zu einer wichtigen Ressource, um Prokrastination zu überwinden und dich auf den Weg zur Erreichung deiner Ziele zu bringen. Selbstmitgefühl ermöglicht es dir, mit mehr Verständnis und Mitgefühl für dich selbst durch den Prozess der Veränderung zu gehen.

3. Gewohnheiten verändern

Gewohnheiten sind von großer Bedeutung, um unseren Alltag zu meistern, da sie uns eine strukturierte und effiziente Möglichkeit bieten, mit der Flut von täglichen Entscheidungen und Aufgaben umzugehen. Ohne Gewohnheiten wären wir ständig gezwungen, bewusste Entscheidungen zu treffen und jeden Schritt unseres Tages zu planen. Dies würde zu einem erheblichen Maß an kognitiver Überlastung führen und unsere mentale Energie rasch erschöpfen.

Gewohnheiten wirken wie Automatismen, die es uns ermöglichen, bestimmte Handlungen ohne große Anstrengung auszuführen. Sie entlasten unser Gehirn, indem sie Routineaufgaben auf Autopilot setzen. Auf diese Weise haben wir mehr geistige Kapazität und Energie zur Verfügung, um uns auf komplexere Aufgaben zu konzentrieren, Entscheidungen bewusster zu treffen und kreative Problemlösungen zu finden.
Ein gutes Beispiel ist das Autofahren. Stell dir vor, du müsstest bei jeder Fahrt bewusst überlegen, wie du das Lenkrad hältst, wann du bremst und Gas gibst, wie du schaltest und wohin du genau fahren möchtest. Das wäre äußerst zeitraubend, stressig und ineffizient.

Ähnlich wie beim Autofahren ermöglichen uns Gewohnheiten, viele Aspekte unseres Lebens effizienter zu gestalten, indem sie wiederholte Handlungen in den Hintergrund rücken und unsere geistige Energie für wichtigere Entscheidungen freisetzen.

> Achte auf Deine Gedanken, denn wie werden Worte
>
> Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen
>
> **Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten**
>
> Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie formen Deinen Charakter
>
> Achte auf Deinen Charakter, denn er bestimmt Dein Schicksal
>
> Talmud

Warum es so herausfordernd ist Gewohnheiten zu verändern...



Unsere Gewohnheiten sind in den neuronalen Pfaden unseres Gehirns verankert. Diese neuronalen Pfade, auch als synaptische Verbindungen zwischen Neuronen bekannt, haben sich im Laufe der Zeit durch wiederholte Handlungen und positive Verstärkungen gefestigt. Wenn wir versuchen, eine Gewohnheit zu ändern oder eine neue zu etablieren, bedeutet dies, dass wir diese bereits existierenden Verbindungen verlassen und neue synaptische Pfade im Gehirn schaffen müssen. Dieser Prozess erfordert bewusste Anstrengung und Wiederholung, da unser Gehirn tendenziell den Pfaden des geringsten Widerstands folgt.
Jeder, der schon einmal versucht hat, seinen Golfschwung zu verbessern, seinen Laufstil zu ändern, seine Handschrift zu perfektionieren oder seine Ernährungsgewohnheiten anzupassen, weiß aus erster Hand, wie anspruchsvoll das sein kann. Es erfordert eine hohe Ebene der Achtsamkeit und eine Portion Geduld, die oft unterschätzt wird.

Was bedeutet das nun auf das Thema Prokrastination bezogen? Prokrastination selber ist eine Gewohnheit, die wir uns unbewusst angeeignet haben, um unangenehme Gefühle zu vermeiden. Wenn wir diese Gewohnheit nun durchbrechen und in die Umsetzung und Bewegung in Richtung unserer Ziele kommen wollen stellt sich die Frage wie wir das angehen können, um nicht auch hier zu prokrastinieren. Tatsächlich kann es hier gelingen gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe zu schlagen, wenn wir es schaffen eine prokrastinationssichere Gewohnheit zum Verändern von Gewohnheiten zu etablieren.

Dafür muss Folgendes Berücksichtigung finden:

- Prokrastination ist eng mit der Neigung verbunden, kurzfristige Freude und Erleichterung über die Vermeidung einer Aufgabe gegenüber der langfristigen Belohnung einer erledigten Aufgabe zu priorisieren. Alle bekannten Autoren und Forscher zum Thema Gewohnheiten betonen, wie wichtig der Aspekt der Belohnung bei der Etablierung neuer Gewohnheiten ist.

- Auch die Auslösefaktoren von Prokrastination wie Angst vor Versagen, Perfektionismus oder mangelndes Selbstvertrauen können die Veränderung von Gewohnheiten erschweren. Es ist hilfreich dies bei der Herangehensweise zu berücksichtigen, da dies die Anstrengungen ansonsten auf einer unbewussten Ebene sabotieren könnte.

- Was außer dem von entscheidender Bedeutung für die Veränderung von Gewohnheiten ist, sind das Umfeld und die sozialen Einflüsse. Wenn die Umgebung oder das soziale Umfeld prokrastinierende Verhaltensweisen begünstigt, kann es schwieriger sein, diese zu ändern.

Im Folgenden findest Du ein paar Hinweise, wie es gelingen kann neue Gewohnheiten erfolgreich zu etablieren. Ich möchte aber nicht den Anschein erwecken als wäre das Verändern von Gewohnheiten trivial. Es würde den Umfang dieses Wegweisers sprengen dem Thema auch nur ansatzweise gerecht werden zu wollen. Ich empfehle hierzu weiterführende Literatur und Unterstützung. Beispielsweise enthalten die Bestseller “Atomic Habits” von James Clear und “ Good Habits - Bad Habits “ von Wendy Wood wertvolle Hinweise und Unterstützung.

...und wie es mit Leichtigkeit & Freude gelingen kann

Das Entwickeln und Etablieren neuer Gewohnheiten kann mit Freude und Leichtigkeit erreicht werden, wenn du einen positiven und motivierenden Ansatz verfolgst. Hier sind einige Schritte, die dir dabei helfen können:

1. Wähle die richtige Gewohnheit: Entscheide dich für eine Gewohnheit, die zu deinen Zielen und Werten passt. Stelle sicher, dass sie dich persönlich motiviert und Freude bereitet, anstatt etwas zu wählen, nur weil es von anderen erwartet wird.

3. Starte klein: Beginne mit kleinen, leicht umsetzbaren Schritten. Dies verringert den anfänglichen Widerstand und ermöglicht es dir, langsam in die neue Gewohnheit hineinzuwachsen.

4. Mache es attraktiv: Finde Wege, die neue Gewohnheit attraktiver zu gestalten. Dies kann bedeuten, sie in angenehmer Gesellschaft auszuführen oder sie mit positiven Erlebnissen zu verknüpfen.

5. Verankere sie in deinem Alltag: Integriere die neue Gewohnheit in deine tägliche Routine. Setze feste Zeiten oder Trigger, die dich daran erinnern, die Gewohnheit auszuüben.

6. Verwende positive Verstärkung: Belohne dich selbst für das Einhalten der neuen Gewohnheit. Die Belohnung kann etwas Kleines sein, das dir Freude bereitet, und dient als Anreiz, die Gewohnheit beizubehalten.

8. Suche soziale Unterstützung: Teile deine Ziele und Fortschritte mit Freunden oder Familienmitgliedern. Sie können dich ermutigen und unterstützen.

9. Lerne aus Rückschlägen: Rückschläge sind normal und sollten nicht als Scheitern betrachtet werden. Nutze sie als Gelegenheit zur Reflexion und Verbesserung.

10. Visualisiere den langfristigen Nutzen: Denke darüber nach, wie die neue Gewohnheit langfristig zu deinem Wohlbefinden und deinen Zielen beiträgt. Diese langfristige Perspektive kann zusätzliche Motivation bieten.

Indem du diese Ansätze berücksichtigst und die neue Gewohnheit als eine Gelegenheit siehst, dein Leben zu bereichern und deine Ziele zu erreichen, wirst du feststellen, dass sie mit Freude und Leichtigkeit in deinen Alltag integriert werden kann. Jeder kleine Schritt in Richtung einer positiven Veränderung ist ein Erfolg, den du feiern kannst.

Das Verändern von Gewohnheiten ist komplex. Es würde den Umfang dieses Wegweisers sprengen das Thema eingehend zu beleuchten. Ich empfehle hierzu weiterführende Literatur und Unterstützung. Beispielsweise enthalten die Bestseller “Atomic Habits” von James Clear und “ Good Habits - Bad Habits “ von Wendy Wood wertvolle Hinweise und Unterstützung.

Und hier noch ein paar Extratips für Perfektionisten

Mache aus Versagen - Nicht versuchen - will heißen, es ist ok etwas nicht zu können oder nicht erfolgreich zu sein, aber es ist nicht ok es nicht zu versuchen. Es ist also schlimmer es gar nicht erst zu versuchen als gegebenenfalls zu scheitern. (was ohnehin nie passiert!) Sage dir selbst, dass du eine schlechte oder durchschnittliche Arbeit machen wirst. Wenn es eine Bedrohung für die Perfektion gibt und du deinen Wert an deine Arbeit knüpfst (Hallo Perfektionismus), wird Widerstand gegen das Erledigen der Aufgabe entstehen. Die Logik des Gehirns lautet: Wenn du es nicht versuchst, musst du nicht scheitern. Mach also aus dem "Versagen" das "Nicht-Versuchen" und entferne den Druck, es gleich beim ersten Versuch gut zu machen. Dein Entwurf ist nicht deine endgültige Version, und das wird dir helfen, einfach anzufangen.



Sage dir selbst, dass du nur 25 Minuten daran arbeiten wirst, dann eine Pause machst, damit es nicht wie ein endloser Kampf bergauf erscheint. Die Pause ist auch eine Belohnung, die ein angenehmes Erlebnis ist (nochmals, wir sind darauf programmiert, Freude zu suchen und Schmerz zu vermeiden).

Suche dir Unterstützung. Das können Freunde, Kollegen, Partner oder auch ein Coach oder Therapeut sein. Du musst das nicht alleine schaffen. Hier .liegt häufig die meiste Kraft verborgen. Also gib anderen die Möglichkeit Dir zu helfen. Sie werden es Dir danken ;-)

Übung

Welche Aufgaben schiebe ich ständig auf?	Welche Gefühle versuche ich dabei zu vermeiden?	Wie kann ich es leichter machen zu beginnen?
Rechnungen bezahlen	Angst und Scham nicht ausreichend liquide Mittel zur Verfügung zu haben.	Die Gefühle bewusst fühlen und darauf achten welcher Handlungsimpuls kommt.
Buchhaltung	Langeweile	Mich auf das Gefühl konzentrieren, dass entsteht, wenn die Aufgabe erledigt ist.
Lernen	Langeweile & Frustration	Mir ein Zeitlimit von maximal 30 Minuten setzen.
Etwas über mein Angebot auf Social Media posten	Angst, Unsicherheit wie ich bewertet werde.	überhaupt etwas posten, um mein Nervensystem daran zu gewöhnen mich zu zeigen.

8. Was hat den größten Impact bei der Überwindung von Stillstand und Prokrastination?

Erkenne Dich selbst

Niemand fühlt sich wohl, wenn er in der gleichen Stelle verharrt oder wichtige Aufgaben immer wieder aufschiebt. Aber oft geschieht noch etwas anderes: Wir geben uns selbst die Schuld und tadeln uns. Dieses Verhalten haben wir in der Regel von Kindheit an gelernt. Aus Ohnmacht und Hilflosigkeit schreien Eltern und Lehrer immer noch Kinder an, weil sie sie für faul und ungehorsam halten. Die Angst vor dem Verlust von Liebe oder Bestrafung hat sicherlich in der Vergangenheit dazu geführt, dass einige Aufgaben erledigt wurden. Doch heute wissen wir, dass das Gehirn unter Druck weniger effizient arbeitet als in einem entspannten Zustand. Viele Menschen betrachten Stress heute als normal und glauben sogar, dass es so sein muss, woran unser Erziehungs- und Schulsystem sicher maßgeblich beteiligt ist.

Menschen lernen auf unterschiedliche Weisen und besitzen verschiedene Talente und Fähigkeiten. Wenn du dich schon einmal mit der Psychophysiognomie beschäftigt hast, weißt du, dass einige Eigenschaften von Geburt an in unserem Gesicht sichtbar sind. Normalerweise sind uns diese Unterschiede und ihre Konsequenzen nicht bewusst. Wir möchten sein wie alle anderen, dazugehören und die gleichen Fähigkeiten wie XY haben. Wenn wir das nicht schaffen, beginnen wir an uns selbst und unserem Wert zu zweifeln.

Je besser wir uns selbst kennenlernen und verstehen, wie wir funktionieren, welche Bedürfnisse wir haben, welche Stärken und Schwächen, desto mehr Verständnis können wir für unser Verhalten entwickeln. Verständnis ist die wichtigste Voraussetzung, um dauerhaft unsere Tendenz zur Prokrastination zu überwinden. Denn erst wenn wir verstehen, warum wir uns so verhalten, wie wir es tun, und dass es gute Gründe dafür gibt, die nicht Faulheit oder Bequemlichkeit sind, können wir Lösungen entwickeln, die tatsächlich funktionieren.

Einsamkeit überwinden - Gemeinschaft finden

Prokrastination und Stillstand stehen sinnbildlich für Widerstand. Das Leben ist nicht im Fluss, die Lebensenergie ist blockiert. Der Mensch fühlt sich irgendwie abgeschnitten. Menschen, die stark zu Prokrastination neigen haben oft das Gefühl vor einem riesigen Berg zu stehen und finden keine Kraft sich auf den Weg zu machen. Manchmal liegt es daran, dass sie den Berg gar nicht erklimmen wollen. Häufiger liegt es jedoch daran, dass Ihnen der Weg zu weit und zu beschwerlich erscheint und sie außerdem nicht sicher sind, ob Ihre Kraft und Fertigkeiten ausreichen den Aufstieg zu meistern. In beiden Fällen fühlen sie sich beim Anblick des Weges auf den Berg nicht gut.
Am liebsten wäre Ihnen dann eine Gondel oder auch ein Helikopter. Das Internet ist voll von Angeboten für Menschen, die sich etwas wünschen, aber schwer damit tun den Weg zu gehen bzw. dranzubleiben, wenn es unbequem wird. Quick Fixes, Abkürzungen und Geheimwege ins Glück sind hoch im Kurs.

Ich glaube, dass es darum geht, dass Du den Weg gehst. Deinen ganz individuellen Weg. Und zwar von Anfang bis Ende. Niemand ist ihn vor dir gegangen und niemand wird ihn jemals wieder gehen.

Wichtig ist nur - und da liegt meines Erachtens nach ein riesiges Missverständnis vor. Du musst und du kannst ihn nicht alleine gehen. Du musst und du kannst es nicht alleine schaffen. Du darfst ihn in Gemeinschaft gehen und Du darfst dir Unterstützung holen.

Prokrastination und Stillstand entstehen durch Einsamkeit. Es fehlt die Verbundenheit. Wenn wir verbunden sind - mit uns und dem Leben - sind wir im Fluss. Das erleben viele Menschen, wenn sie auf Seminare gehen und sich plötzlich so energiegeladen und kraftvoll fühlen. Oft gelingt es jedoch nicht die Energie auch in den Alltag zu transferieren, da sie dort wieder auf sich alleine gestellt sind. Die Verbundenheit mit anderen Gleichgesinnten fehlt dann wieder.

Ich kann daher die Wichtigkeit eines unterstützenden und wohlwollenden Umfeldes nicht genug betonen und möchte Dich hier zum wiederholten Male ermutigen dir Unterstützung durch Menschen zu suchen, die ein aufrichtiges Interesse haben, Dich in Deinem Wachstum zu fördern. Du bist auch herzlich eingeladen Dich der "EMOTIONS First" Community anzuschliessen. Hier findest Du Gleichgesinnte und Unterstützung um Dranzubleiben. Denn das ist der entscheidende Faktor für jede sichtbare und vor allem spürbare Veränderung.

VIELEN DANK!

Ich hoffe, dass diese Tipps und Anregungen dir helfen, die Prokrastination zu überwinden.
Das Ziel ist, bewusster zu werden über deine Gedanken, Gefühle und Muster, die zur Prokrastination führen, anstatt sie einfach als Faulheit oder ein Zeitmanagement-Problem abzutun.
Du kannst nicht ändern, von dem du nicht weißt.
Sei geduldig und bleib dran!!