

Checkliste

Aufschieberitis

Neigen Sie dazu, Aufgaben aufzuschieben und nicht direkt zu erledigen? Anhand des folgenden Fragebogens haben Sie die Möglichkeit herauszufinden, ob Sie an „Aufschieberitis“ leiden. Die nachfolgende Auswertung zeigt Ihnen auf, wie Sie aus der „Aufschieberitis“ herauskommen.

Nr.	Frage	Ja	Nein
1	Ich neige dazu, unliebsame oder schwierige Tätigkeiten vor mir her zu schieben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ich suche nach Entschuldigungen, um Aufgaben aufzuschieben zu können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ich neige dazu, Aufgaben auf den letzten Drücker zu erledigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ich schiebe einzelne Aufgaben bereits seit mehr als zwei Wochen vor mir her.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ich habe öfter ein schlechtes Gewissen, weil ich Aufgaben nicht gleich erledige.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ich erledige Arbeiten nur, wenn ich in der richtigen Stimmung dazu bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ich schiebe momentan mehr als drei Aufgaben vor mir her.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ich erledige öfter die weniger wichtigen Aufgaben, bevor ich mit den wirklich wichtigen starte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ich benötige Druck, um mich den wichtigen Arbeiten widmen zu können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich habe manchmal ein unruhiges Gefühl, weil ich Arbeiten noch nicht erledigt habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung:

Punktezahl	Kommentar
0 – 3 Ja	Bravo, Sie erledigen stets alle Aufgaben zeitnah und setzen Ihre Prioritäten richtig. Sie leiden nicht an „Aufschieberitis“ und sollten Ihre Arbeitsplanung unbedingt so beibehalten. Eventuell können Sie einem Bekannten dabei helfen, seine „Aufschieberitis“ zu bekämpfen.
4 oder mehr Ja	Sie leiden mit grosser Wahrscheinlichkeit an „Aufschieberitis“. Prüfen Sie, in welchen Situationen Sie dazu neigen, Aufgaben aufzuschieben. „Aufschieberitis“ ist eine Kopfsache: Mit Selbstmotivation können Sie die „Aufschieberitis“ bekämpfen und Ursachen schrittweise abbauen. Analysieren Sie dazu zunächst Ihr Verhalten, um zu erkennen, in welchen Situationen Sie zu „Aufschieberitis“ neigen. Ihr Verhalten analysieren Sie am besten, indem Sie ein Protokoll über Ihre „Aufschieberitis“ führen. Denken Sie aber nicht zu viel über die „Aufschieberitis“ nach, sondern verwenden Sie die Energie, um Dinge anzupacken und Aufgaben zu erledigen.

Für weitere Informationen zum Thema „Aufschieberitis“ lesen Sie bitte Schritt 06 „Prioritäten setzen“ auf der Seite 22 im Buch „Irrtum Zeitmanagement?“.

Scherler, P., Teta, A., Frei, C. & Di Giusto, F. (2014). *Irrtum Zeitmanagement? Vom Versuch, in einem stark fremdbestimmten Umfeld nachhaltig mit der Ressource Zeit umzugehen*. Zürich: Versus Verlag, ISBN: 978-3-03909-215-4

Disclaimer: Die auf dieser Checkliste aufgeführten Hinweise dienen nur der allgemeinen Information und nicht der Beratung in konkreten Fällen. Wir sind bemüht, für die Richtigkeit und Aktualität aller in diesem Dokument enthaltenen Informationen und Daten zu sorgen. Die Autoren haften in keinem Fall für allfällige direkte, indirekte oder Folgeschäden, welche als Folge des Gebrauchs von Informationen und Material aus diesem Dokument entstehen.