



# Wenn ständiges Aufschieben krankhaft wird

Prokrastination heisst eine Handlungsstörung, bei der Betroffene dauernd Arbeiten auf später verschieben

VERA SOHMER

**Wer zum Aufschieben neigt, bringt sich nicht zwangsläufig in Teufels Küche. Problematisch wird es aber, wenn man sich akribisch um Nebensächliches kümmert und die eigentliche Aufgabe vernachlässigt.**

Erst mal noch eine Zigarette rauchen. Den Bleistift spitzen. Mal kurz zum Kaffeeautomaten gehen. Die Arbeit aufschieben. Dieses Verhalten ist weit verbreitet. «Aufschieberitis ist menschlich, bis zu einem gewissen Grad», sagt Ivan Blatter, Berater für produktives Arbeiten aus Basel. Problematisch werde es aber, wenn man ständig aufschiebe, wenn man keine Leistung mehr abrufen könne.

**VERHALTENS-MUSTER.** «Chronisches Aufschieben ist ein Verhaltensmuster, eine Handlungsstörung», erklärt Hans-Werner Rückert, Psychoanalytiker an der Freien Universität Berlin. Sie könne als Symptom einer psychischen Erkrankung auftreten, einer Depression beispielsweise. Aufschieben könne aber auch eine eigene Störungsform sein – in der Fachwelt Prokrastination genannt.

Laut einer Untersuchung der Procrastination Research Group schieben 14 Prozent der weltweit Befragten ihre Arbeiten auf, weil sie dadurch einen «Kick» bekommen. Sie arbeiten im «Panikmodus»: Alles auf den letzten Drücker. Und sie geniessen es. 15 Prozent hingegen tun es, um unangenehme Gefühle zu vermeiden, die mit der Aufgabe verbunden sind, zum Beispiel Angst.



**Erst mal Pause.** Wird Aufschieben zur Regel, kann es Probleme geben. Foto Colourbox

Die Ursachen für Prokrastination sind vielfältig: Die Persönlichkeitsstruktur kann eine Rolle spielen, besonders anfällig sind Perfektionisten. Zum Aufschieben neigt auch, wer nicht handelt, wenn ein Problem auftritt, sondern nach Schuldigen sucht.

Auch ungeeignete Arbeitsmethoden können eine Ursache sein. «Wer nie gelernt hat, effizient zu planen, Aufgaben in Schritte zu unterteilen und den Zeitbedarf realistisch einzuschätzen, neigt eher zum Aufschieben», sagt Blatter. Mit Bequemlichkeit oder Faulheit habe das aber nichts zu tun, im Gegenteil. «Der

Betroffene möchte eigentlich gerne arbeiten und Leistungen erbringen, aber er ist blockiert, oder er setzt sich selbst zu stark unter Druck.»

**MITTLERES MANAGEMENT.** Von Prokrastination kann im Prinzip jeder betroffen sein. «Verbreitet ist das Aufschieben auch dort, wo Freiräume bestehen – wenn Menschen selbst entscheiden können, wann und wie sie arbeiten. Bei Studenten beispielsweise, oder bei freiberuflich Arbeitenden», sagt Rückert.

Und wie sieht es bei den Chefs aus? «Ganz oben in der Hierarchie macht je-

mand die Termine für Sie – da brauchen Sie nur noch hinzugehen», sagt Rückert. Am ehesten betroffen sei die mittlere Managementebene, im Spannungsfeld von Unterordnung und Aufsässigkeit, wo Ängste und Trotz im Spiel sind, wo jeder Konflikt schädlich für die eigene Karriere sein kann.

**POSITIVE EFFEKTE.** Doch Aufschieben kann auch nützlich sein: «Manchmal erledigt sich etwas von ganz alleine», sagt Blatter. Und manchmal helfe ein gewisser Termindruck, eine besondere Leistung zu erbringen. Rückert sieht es pragmatisch: «Harmloses Aufschieben kann positive Effekte haben.» Ernsthaftes Aufschieben hingegen, als Handlungsstörung, sei immer negativ.

Was kann man tun? «Alltägliches Aufschieben kann man selbst in den Griff bekommen», sagt Blatter. Mit Hilfe von Entspannungstechniken etwa, aber auch durch besseres Selbstmanagement. «Entrümpeln Sie», rät daher auch Barbara Rüttimann, Feng-Shui-Beraterin aus Rüslikon. Zu viele unerledigte Aufgaben führten zu einer erdrückenden und lähmenden Stimmung.

Aus Sicht des Psychoanalytikers kommt man nicht umhin, sich mit seiner Aufschiebetendenz auseinanderzusetzen: Was fürchte ich? Welche Konflikte sind im Spiel? Warum bestrafe ich mich mit Erfolglosigkeit? Rückert: «Finden Sie heraus, unter welchen Umständen Sie aufschieben, und wie Sie sich unmittelbar dafür belohnen.» Ein Stück weit

könne man sich selbst helfen. Wer aber wichtige Arbeiten andauernd vor sich herschiebe und darunter leide, sollte einen kompetenten Psychotherapeuten aufsuchen.

## IMPRESSUM

Stellefant – eine Beilage der Basler Zeitung, Neuen Fricktaler Zeitung, Volksstimme Sissach, Die Oberbadische, Markgräfler und der Weiler Zeitung  
 Verantwortlich: Matthias Geering  
 Chefredaktor Basler Zeitung, Leiter Werbemarkt, Harry Zaugg  
 Anzeigenleiterin, Alexandra Heiniger  
 Verlag, Hochbergerstrasse 15, 4002 Basel  
 Tel. 061 639 11 11, Fax 061 631 19 59, verlag@baz.ch  
 Inserate Basel: Basler Zeitung Medien Werbe AG  
 Hochbergerstrasse 15, 4002 Basel  
 Telefon 061 639 10 50  
 Telefax 061 639 10 20  
 stellefant@baz.ch  
 Inserate Liestal: Basler Zeitung Medien Werbe AG  
 Kasernenstrasse 16/Postfach, 4410 Liestal  
 Telefon 061 927 13 45  
 Telefax 061 921 28 48  
 stellefant@baz.ch  
 Annoncenpreis: Fr. 4.84 s/w oder farbig, exkl. MwSt.  
 Inserateschluss: Mittwoch, 10 Uhr

## ANZEIGE



## Filialleiter/in

Sie sind eine dynamische Verkaufspersönlichkeit mit Führungserfahrung und zwischen 30 und 45 Jahre alt. Sie haben Erfahrung im Dienstleistungssektor Personal oder sind an einer Einstiegschance interessiert.

Wir sind in diesem Bereich der führende Lösungsanbieter, welcher an höchster Qualität- und Servicebereitschaft gemessen wird. Für unsere Filiale in Basel suchen wir eine Führungspersönlichkeit, welche etwas bewegen will.

Ihr Aufgabengebiet umfasst die Führung unserer Kaufmännischen Filiale nach betriebswirtschaftlichen Kriterien, mit voller Ertrags- und Kostenverantwortung. Sie sind verantwortlich für ein kleines Team und verstehen es diese zu Höchstleistungen zu motivieren. Im Weiteren betreuen Sie persönlich die bestehenden Key Accounts und bauen den Kundenstamm laufend aus.

Wir bieten Ihnen ein optimales Einführungs- und Trainingsprogramm ins Personalmarketing und garantieren als Bran-

chenleader attraktive Einstiegsbedingungen.

Sie besitzen eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung und eine Weiterbildung im Bereich Verkauf oder Marketing. Sie haben Erfahrung in der Führung eines Verkaufsteams und sind verhandlungssicher in der englischen Sprache. Ihre guten Kenntnisse der Region Basel und Ihr bestehendes Netzwerk vereinfachen es Ihnen erfolgreich zu arbeiten. Sie schätzen eine selbständige Tätigkeit und haben Spass daran mit Menschen in Kontakt zu sein.

Gerne erwarten wir Ihr Bewerbungs-dossier (inkl. Foto), wenn möglich in elektronischer Form. Für Vorabklärungen steht Ihnen Herr Stephan Lüthi gerne zur Verfügung. Vollste Diskretion ist selbstverständlich.

**Kontakt:** Manpower AG, Stephan Lüthi  
 Barfüsserplatz 3, 4001 Basel  
 Tel. +41 61 206 46 46  
 stephan.lueithi@manpower.ch

Festanstellung



Und was machen Sie?



JACQUELINE HALBEISEN

Meine Auftraggeberin ist eine gut fundierte, dynamische Treuhandgesellschaft nahe Basel, zu deren Klienten Unternehmen der verschiedensten Branchen und Grössenordnungen auf nationaler und internationaler Ebene zählen. Ihren Mandanten bietet sie einen hohen, kundenorientierten Beratungsstandard. Zur Verstärkung des jungen, motivierten Teams suchen wir eine.n selbständige.n und engagierte.n

## Treuhandsachbearbeiter.in

Sie führen Kundenbuchhaltungen einschliesslich Löhne und Sozialversicherungen, nehmen Mehrwertsteuerabrechnungen vor, erstellen Steuererklärungen für juristische und natürliche Personen und haben zudem die Möglichkeit, einzelne Kunden persönlich zu betreuen.

Sie sind dienstleistungsorientiert, initiativ und flexibel und fühlen sich in einem dynamischen Umfeld wohl. Nebst Ihrer profunden kaufmännischen Ausbildung weisen Sie mehrjährige Berufserfahrung in der Treuhandbranche nach. Eine fachspezifische Weiterbildung ist von Vorteil, jedoch keine Bedingung. Sie lieben die Selbständigkeit im Job und überzeugen zudem durch eine exakte Arbeitsweise.

Es erwarten Sie eine spannende und vielseitige Aufgabe mit Freiraum für Eigeninitiative in einem offenen und freundlichen Arbeitsklima und die Möglichkeit zur beruflichen Weiterbildung und Weiterentwicklung.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann freue ich mich auf Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen und den anschliessenden Informationsaustausch.

Unternehmensberatung  
 in Personalfragen  
 Dornacherstrasse 12 · 4053 Basel

Telefon +41 (0) 61 271 37 33  
 Telefax +41 (0) 61 271 31 23  
 jacqueline.halbeisen@swissonline.ch

