

Leseprobe aus:

Sascha Lobo, Kathrin Passig

**Dinge geregelt kriegen - ohne einen
Funken Selbstdisziplin**

KATHRIN
PASSIG
SASCHA
LOBO
DINGE
GEREGELT
KRIEGEN
ohne einen
Funken
Selbstdisziplin

Mehr Informationen zum Buch finden Sie [hier](#).

Inhalt

EINLEITUNG

TEIL I – AUFTAKT

Übernächster Mittwoch ist auch noch ein Tag

Wissenswertes über Prokrastination 14

Der äußere Schweinehund

Überforderung durch die Umwelt 30

Triumph des Unwillens

Von Haltung und Gewissen 44

TEIL II – ARBEIT

Der innere Zwingli

Vom Arbeitsethos 57

Fleißlos glücklich

Lob der Disziplinlosigkeit 65

Arbeit, Schmarbeit

Die zwei Geschmacksrichtungen der Arbeit 70

Das Später-Prinzip

Wie man professionell prokrastiniert 77

Schnarfen und Golken

Die Wahrheit über Zeitverschwendung 89

Heute jedoch nicht

Der richtige Moment 93

Liegen und liegen lassen

Vom Nutzen des Nichtstuns 104

9 to 9:05

Weniger arbeiten ist mehr arbeiten 112

Halbe Kraft voraus!

Energiesparendes Arbeiten 117

Jedem Ende wohnt ein Zauber inne

Aufgeben – der schnelle Weg zum Sieg 124

TEIL III – ALLTAG

Der Kampf gegen die Dinge

Haushaltsprobleme 133

Schön, schlank und fit in 30 000 Tagen

Das Getue um den Körper 145

Letzte Mahnung!

Vom Umgang mit Post, Geld und Staat 157

Fortschritt durch Faulheit

Technische Lösungen 171

Jemand müsste mal ...

Weltverbesserungsforderungen 179

TEIL IV – ABHILFE

Wir müssen nur wollen

Motivation diesseits des Lustprinzips 193

Nimm 2!

Impulskontrolle und ihre Feinde 200

Vitamin R

Vom Koks des gesetzestreuen Bürgers 206

Jetzt helfe ich mir nicht mehr selbst

Outsourcing 212

1.) Überschrift ausdenken (dringend!)

Von Nutzen und Schaden der To-do-Liste 226

Aufschubumkehr

Die belebende Kraft der Deadline 236

Nur ein Vierteljährchen

Alles, was Sie über Zeitmanagement
wissen müssen 248

Kommunikation der Unzulänglichkeit

Ausreden und Entschuldigungen 249

TEIL V – AUSKLANG

Der Bär auf dem Försterball

Vom Umgang mit LOBOs (für Nicht-LOBOs) 261

Die Insel der Saumseligen

Lob der LOBOs 269

Riesenmaschine-Gastbeitrag:

Die Zukunft der Prokrastination 275

Glossar 280

Danksagung 286

Einleitung

Wir schreiben dieses Buch aus Notwehr. Und weil die Welt bestimmte Bücher braucht, auch wenn man sie erst mühsam schreiben muss. Wir wollen den vielen Menschen eine Stimme sein, die zwischen den verhärteten Fronten der überfleißigen Arbeitstiere und der alles ablehnenden Faulenzer leben. Wir möchten uns durchaus nützlich machen – aber zu unseren Bedingungen.

Die bisherige Literatur zum Thema «Dinge geregelt bekommen» teilt sich in zwei Gruppen: Die eine wirft dem ohnehin Verzweifelten direkt oder indirekt vor, selbst an seiner Überforderung schuld zu sein, und präsentiert Lösungsvorschläge, die garantiert zum Erfolg führen, wenn man sich nur gleich ab morgen wirklich zusammenreißt. Die andere Gruppe predigt Entschleunigung, den Ausstieg aus allem Möglichen und das Recht auf Faulheit. Technischer Fortschritt sei keine Lösung, sondern die Wurzel allen Übels. Am Ende steht die resignierte Botschaft, dass man nur beim Rosenzüchten und mit selbstgepresstem Olivenöl wirklich glücklich werden kann.

Wir wollen eine andere Lösung unserer Probleme. Wir kommen mit vielem nicht zurecht, wollen deshalb aber nicht darauf verzichten, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Wir möchten keine kräftezehrenden Tricks lernen, wie man sich in das enge, kantige Korsett von Konventionen zwischen Arbeit und Amt hineinpresse kann. Wir wollen einen neuen Standpunkt entwickeln, der das Wort Selbstdisziplin aus dem eigenen Wortschatz so weit wie irgend möglich verbannt. Denn Selbstdisziplin ist eine Kettensäge: Man kann mit ihr ganze Wälder voller Bäume fällen, sich aber auch nebenbei ein Bein amputieren. Mit Hilfe von Selbstdisziplin kann man sich nachhaltig durch eine Lebensgestal-

tung unglücklich machen, die überhaupt nicht zu einem passt. Es mag manchmal nötig sein, Dinge zu tun, die einem nicht gefallen, aber erstens ist das noch unbewiesen, und zweitens lebt man glücklicher, wenn man den Anteil dieser Tätigkeiten so gering wie möglich hält. Kurzum, wir wollen das Leben so organisieren, dass man das Leben nicht mehr organisieren muss. Das realistische Minimalziel ist, dass Sie dieses Buch lesen, in Ihrem Leben nichts ändern, sich damit aber besser fühlen als vorher.

Vorab noch ein Wort zur Warnung: Die Ratschläge in diesem Buch sind nicht für alle Menschen gleichermaßen geeignet. Nichts ist für alle Menschen gleichermaßen geeignet. Ein Umstand spricht aber jedenfalls stark dafür, dass die Grundaussage von «Dinge geregelt kriegen – ohne einen Funken Selbstdisziplin» richtig ist: Wenn es nicht möglich wäre, dass zwei Menschen, die beide den schwarzen Gürtel im Verschieben tragen, gemeinsam unter Anwendung der hier vorgestellten Techniken ein Buch schreiben, würden Sie gerade eine unbedruckte Seite betrachten. Blättern Sie ruhig noch ein Stück weiter. Wenn das Buch nicht zu zwei Dritteln leer ist, haben wir wahrscheinlich recht.

1. AUFTAKT

Wie es wirklich war

Im Anfang schuf Gott erst mal gar nichts. «Dafür ist auch morgen noch Zeit», sprach er und strich sich zufrieden über den Bart.

Am zweiten Tag sprach Gott: «Ach, es sind ja noch fünf Tage übrig», und sank wieder in die Kissen.

Am dritten Tag wollte Gott schon anfangen, das Licht von der Finsternis zu scheiden, aber kaum hatte er sich auch nur einen Kaffee gekocht, war der Tag irgendwie schon vorbei.

Am vierten Tag dachte Gott ernsthaft darüber nach, jemand anderen die ganze mühsame Schöpfungsarbeit machen zu lassen. Aber es war ja noch niemand da.

Am fünften Tag hatte Gott andere Dinge zu erledigen, die viel dringender waren.

Am sechsten Tag überlegte Gott, ob es wohl möglich war, sich irgendwie aus der Affäre zu ziehen. Es fiel ihm aber nichts Rechtes ein. Schließlich war er allmächtig, was die meisten Ausreden ein bisschen ungläubhaft wirken lässt.

Am Sonntag um fünf vor zwölf schließlich schluderte Gott hastig irgendwas hin: Wasser, Erde, Tag, Nacht, Tiere, Zeugs. Dann betrachtete er sein Werk und sah, dass es so lala war. «Aber für nur fünf Minuten», sagte er, «gar nicht so schlecht!»

Übernächster Mittwoch ist auch noch ein Tag

Wissenswertes über Prokrastination

«Ein anderes Wort, das gerade erst dabei ist, in die deutsche Sprache einzudringen und seinen bislang noch geringen Bekanntheitsgrad binnen weniger Jahre erheblich steigern wird, ist die Prokrastination. Der Begriff bezeichnet ein nicht zeitmangelbedingtes, aber umso qualvolleres Aufschieben dringlicher Arbeiten in Verbindung mit manischer Selbstablenkung, und zwar unter Inkaufnahme absehbarer und gewichtiger Nachteile.»

(Max Goldt: «Prekariat und Prokrastination»)

Jedem Anfang wohnt ein Zaudern inne. Ein großer Teil der Menschen draußen auf der Straße und ein noch größerer Teil der Menschen, denen man nicht auf der Straße begegnet, weil sie Besseres zu tun haben, schiebt alle möglichen anstehenden Aufgaben auf. Sie tragen den Müll nicht hinunter, sie tapezieren schon seit Monaten den Flur nicht, sie öffnen die Post selten, sie bringen dieses und jenes Projekt nicht zu Ende, sie rufen nicht zurück und hätten längst die Tabellenkalkulation für das dritte Quartal fertig machen müssen. Trotzdem sind sie nicht unbedingt faul, nicht alle dumm, nicht sämtlich bössartig, obwohl das die häufigsten Unterstellungen sind, mit denen sie zu kämpfen haben. Sie prokrastinieren, ein angenehmeres Wort für Aufschieben. «Cras» (morgen) ist die Wurzel des lateinischen Wortes *crastinus* (dem morgigen Tag zugehörig). «Prokrastinieren» (im Englischen erstmals 1588 erwähnt) bedeutet also wörtlich übersetzt: für morgen lassen. Und bis morgen kann es noch sehr lange hin sein. Wir haben diese Menschen weitgehend ohne

Hintergedanken LOBOs getauft. Das steht für *Lifestyle Of Bad Organisation* beziehungsweise dessen Anhänger.

Prokrastination ist nicht auf spezielle Tätigkeiten oder Aufgaben begrenzt. Im Prinzip lässt sich alles Machbare aufschieben, sogar vollkommen Unumgängliches kann man bequem unterlassen. Die Konsequenzen sind breit gefächert. Oft passiert nichts. In schlimmeren Fällen steht der LOBO vor seiner Wohnungstür und kann sie nicht aufschließen, weil jemand, der seine Berechtigung aus der kalten Wut des missachteten Apparates herleitet, ein anderes Schloss eingebaut hat. Oder Kollegen und Freunde ziehen Konsequenzen und wenden sich ab. Oder Strom, Gas, Wasser, Telefon oder Internet sind plötzlich abgestellt.

Diese Folgen sind dem Prokrastinierer nicht unbekannt und in der Regel für ihn ebenso unbequem wie für die meisten anderen Menschen. Er weiß auch, dass man den Schaden vermutlich abwenden könnte, wenn man den Stapel Briefe im Flur einfach doch öffnen würde. Dennoch hält ihn eine Macht davon ab. Oft wird angenommen, es handle sich dabei um Angst. Das mag manchmal stimmen, scheint aber nicht die Regel zu sein. Der wahre Grund, etwas scheinbar Notwendiges nicht zu tun, liegt in der Natur des Menschen. Tief im Innern weiß er, dass Notwendigkeiten stets eine Einengung darstellen, die das Wohlbefinden einschränkt. Das Streben nach Glück bringt ein Streben nach weitestgehender Reduktion von Zwängen mit sich, also werden selbst vorgebliche Notwendigkeiten in Frage gestellt und praktisch überprüft. Das Ergebnis ist eine unbewusst ablaufende Abwägung: Soll man jetzt einen Moment der sicheren Unannehmlichkeit verbringen – oder später einen weniger wahrscheinlichen, dafür eventuell deutlich problematischeren Moment?

Mit der Frage, warum diese Abwägung so oft zugunsten des Aufschiebens ausgeht, befassen sich Forscher aus unter-

schiedlichen Fachbereichen erst seit etwa dreißig Jahren. Woran es liegt, dass dieses Thema bis dahin trotz seiner Allgegenwart nicht erforscht wurde, und warum die Wissenschaft die Prokrastination dann doch noch entdeckte, ist eine interessante Frage, die dringend von anderen Menschen als uns untersucht werden sollte. Es könnte damit zu tun haben, dass moralische Urteile allgemein nicht der Weg zu schnellen Forschungsfortschritten sind: Die Medizin- und Psychologiegeschichte ist nicht arm an Beispielen für Erkenntnisbehinderung durch die Idee, die Betroffenen müssten sich einfach nur mal ein bisschen zusammenreißen – Depressionen, Phobien, sexuelle Abweichungen, Magersucht, sogar Schizophrenie und Autismus galten noch vor nicht allzu langer Zeit als solche Fälle. Vielleicht musste Prokrastination erst als Phänomen erkannt werden, hinter dem mehr und Interessanteres steckt als nur schlechte Manieren. In den letzten dreißig Jahren sind jedenfalls um die 700 wissenschaftliche Veröffentlichungen zur Prokrastination entstanden. Insbesondere seit Ende der neunziger Jahre wurde endlich auch experimentell und mit Hilfe von Umfragen erforscht, wie sich der Aufschiebetrieb bei Studenten bemerkbar macht. Untersuchungen an halbwegs repräsentativen Bevölkerungsstichproben sind selten, weil mühsamer durchzuführen, aber auch hier liegen erste Ergebnisse vor.

Einigkeit herrscht darüber, dass zumindest in den bisher untersuchten westlichen Ländern große Arbeitsberge herumgeschoben werden: 75 bis 95 Prozent aller Studenten geben in Umfragen an, wenigstens hin und wieder zu prokrastinieren, fast 50 Prozent verschieben regelmäßig Aufgaben. Bei Studenten nehmen Prokrastinationstätigkeiten etwa ein Drittel der wachen Tageszeit ein. Nach dem Studium bessert sich die Lage, aber um die 20 bis 25 Prozent der Gesamtbevölkerung gelten immer noch als harte Prokrastinierer. Zumin-

dest zwischen den USA, Großbritannien, Australien, Spanien, Peru und Venezuela lassen sich dabei keine Unterschiede feststellen, für andere Länder fehlen die Vergleichsdaten. Die häufig vorgebrachte These «Wenn man erst mal Kinder hat, kann man es sich gar nicht mehr leisten, irgendwas vor sich herzuschieben» wird von den vorhandenen Untersuchungen nicht gestützt; die An- oder Abwesenheit eigener Kinder spielt offenbar keine Rolle.

«Dass die Sache mit Kindern nicht besser wird, kann ich bestätigen. Kinder sind der beste Grund zum Aufschieben und sind als Rechtfertigung für Aufschieben oder Bleibenlassen auch sozial anerkannt: Was ich trotzdem hinkriege, wird meist umso freudiger begrüßt. Das nutzt sich nach und nach etwas ab und ist auch ungerecht, weil ich im Hinblick auf meine Berufstätigkeit Fremdbetreuung für die Kinder ganz gut organisiert habe. Ich kann jetzt noch 13 Jahre aufschieben, bis auch das letzte Kind aus dem Haus ist.»

(Angela Leinen)

Frauen prokrastinieren genauso viel wie Männer, Verheiratete so viel wie Unverheiratete, Akademiker auch nicht mehr als andere Menschen. In Firmen wird mehr aufgeschoben als unter Selbständigen. Ob die Prokrastination insgesamt auf dem Vormarsch ist, lässt sich nicht feststellen, denn erstens fehlt es an historischen Daten, und zweitens wäre selbst bei besserer Datenlage kaum zu entscheiden, ob wirklich immer mehr prokrastiniert wird oder ob sich die Einstellung zur Prokrastination geändert hat. Denkbar wäre zum Beispiel, dass es heute leichter fällt als früher, Aufschiebeprobleme einzugestehen.