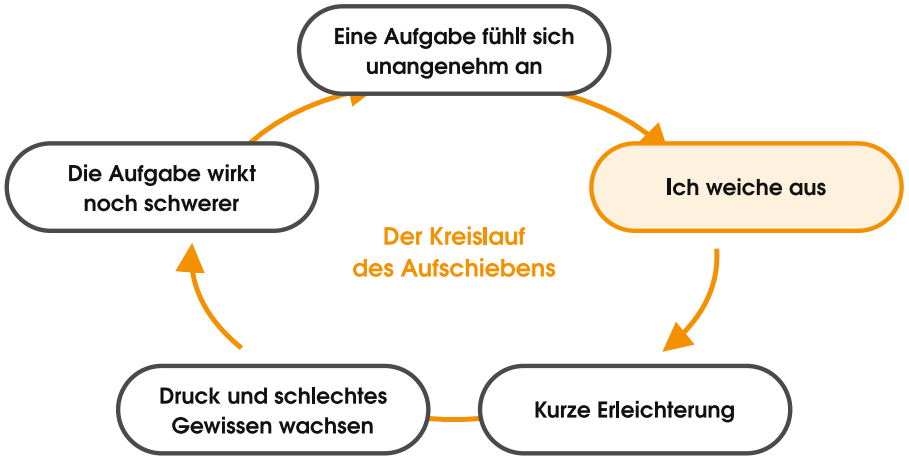
HANNES MUR
mental.power 5.8

Aufschieben überwinden

Verstehen, warum Du aufschiebst, und ins Tun kommen · Arbeitsblatt

Jeder Mensch schiebt manchmal etwas auf. Schwierig wird es, wenn wichtige Dinge liegen bleiben und das schlechte Gewissen wächst. Aufschieben hat selten mit Faulheit zu tun. Meist weichen wir einem unangenehmen Gefühl aus: Unsicherheit, Langeweile, Überforderung oder der Angst, es nicht gut genug zu machen. Dieses Blatt hilft Dir, Deine Gründe zu erkennen und mit konkreten Werkzeugen ins Tun zu kommen.



Ausweichen bringt kurz Erleichterung und macht die Aufgabe auf Dauer schwerer · mental.power 5.8

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Hinschauen
Auf Seite 2 hältst Du fest, was Du aufschiebst und was Du stattdessen tust.

2 Verstehen
Auf Seite 3 findest Du heraus, warum Du aufschiebst.

3 Handeln
Auf den Seiten 4 bis 6 wählst Du passende Werkzeuge, machst einen Plan und probierst ihn eine Woche aus.

Gut zu wissen: Wenn Aufschieben Dein Leben stark belastet, etwa bei Arbeit, Ausbildung oder Gesundheit, und Du trotz aller Mühe nicht herauskommst, kann mehr dahinterstecken, zum Beispiel Erschöpfung, eine depressive Phase oder ADHS. Dann hol Dir bitte professionelle Unterstützung.

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

1 Was schiebe ich auf?

Eine ehrliche Bestandsaufnahme. Schreib die Aufgaben auf, die Du schon länger vor Dir herschiebst. Schätze ein, wie wichtig sie Dir wirklich sind.

AUFGABE	SEIT WANN?	WAS KOSTET MICH DAS AUFSCHIEBEN?	WICHTIG (1–10)

Wie oft schiebe ich Wichtiges auf?
1 = fast nie, 10 = ständig

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie sehr belastet mich das?
1 = gar nicht, 10 = sehr

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was tue ich stattdessen? Hak Deine typischen Ausweichhandlungen an. Sie sind Deine Frühwarnzeichen.

- ☐ Aufs Handy schauen, Nachrichten lesen
- ☐ E-Mails und Kleinkram erledigen
- ☐ Serien, Videos, Spiele am Bildschirm
- ☐ Noch mehr recherchieren und planen
- ☐ Aufräumen oder putzen
- ☐ Etwas essen oder Kaffee holen
- ☐ Anderen helfen statt mir selbst
- ☐ Anderes: _____

Wann und wo schiebe ich am häufigsten auf?

Was sage ich mir in diesem Moment?

Wie fühle ich mich, nachdem ich wieder aufgeschoben habe?

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

2 Warum schiebe ich auf?

Hinter dem Aufschieben steht meist ein Grund. Hak an, was bei Dir zutrifft, und achte auf den Satz, den Du Dir dabei innerlich sagst. Rechts steht, welches Werkzeug auf Seite 4 dazu passt.

	GRUND	SO KLINGT ES IN MIR	DAS HILFT
☐	**Perfektionismus**	*„Das muss richtig gut werden."*	**Werkzeug 5**
☐	**Angst vor Bewertung oder Versagen**	*„Was, wenn es nicht reicht?"*	**Werkzeuge 2, 9**
☐	**Die Aufgabe ist zu groß**	*„Das schaffe ich nie."*	**Werkzeuge 1, 2**
☐	**Unklarheit**	*„Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll."*	**Werkzeug 2**
☐	**Langeweile oder fehlender Sinn**	*„Wozu eigentlich?"*	**Werkzeuge 4, 8**
☐	**Eigentlich will ich es gar nicht**	*„Das hat mir jemand aufgedrückt."*	**Nein sagen, abgeben**
☐	**Erschöpfung**	*„Ich habe einfach keine Kraft."*	**Pausen, Schlaf, Tageszeit**
☐	**Ablenkung**	*„Nur noch kurz …"*	**Werkzeuge 3, 6**

Mein wichtigster Grund:

Woran merke ich ihn als Erstes?

Welches unangenehme Gefühl will ich durch das Aufschieben vermeiden?

+39 329 2806542 · hannes@mental-power.it

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

3 Mein Werkzeugkasten

Neun Werkzeuge, die ins Tun helfen. Nicht jedes passt zu jedem. Hak an, was Du ausprobieren willst, und beginne mit ein oder zwei Werkzeugen, die zu Deinem Grund von Seite 3 passen.

1 Der 5-Minuten-Start
Nimm Dir vor, nur fünf Minuten anzufangen. Danach darfst Du aufhören. Meist ist der Anfang das Schwerste, und Du machst weiter.

☐ Probiere ich aus

2 Den ersten Schritt winzig machen
Nicht „Steuererklärung machen", sondern „Ordner aus dem Schrank holen". So klein, dass es fast lächerlich wirkt.

☐ Probiere ich aus

3 Ein Wenn-dann-Plan
Leg fest, wann und wo Du anfängst: „Wenn ich morgen nach dem Frühstück am Schreibtisch sitze, dann öffne ich die Datei."

☐ Probiere ich aus

4 Feste Fokuszeit
Arbeite 25 Minuten konzentriert an einer Sache, dann 5 Minuten Pause. Ein Wecker hilft, dranzubleiben.

☐ Probiere ich aus

5 Gut genug statt perfekt
Schreib bewusst eine erste, unfertige Fassung. Verbessern kannst Du später. Leg vorher fest, wann etwas gut genug ist.

☐ Probiere ich aus

6 Ablenkung vorher wegräumen
Handy in einen anderen Raum, Benachrichtigungen aus, nur das auf dem Tisch, was Du brauchst.

☐ Probiere ich aus

7 Sich verabreden
Sag jemandem, was Du bis wann erledigst, oder arbeitet gemeinsam zur gleichen Zeit, jeder an seiner Aufgabe.

☐ Probiere ich aus

8 Belohnung danach
Gönn Dir etwas, das Du magst, aber erst, wenn der Schritt getan ist: Kaffee, Spaziergang, Lieblingsmusik.

☐ Probiere ich aus

9 Freundlich mit Dir sein
Selbstvorwürfe machen die Aufgabe noch schwerer. Sag Dir: „Ich habe es aufgeschoben. Das ist menschlich. Jetzt fange ich an."

☐ Probiere ich aus

Welches Werkzeug hat mir früher schon geholfen, auch wenn ich es anders genannt habe?

Mein eigenes Werkzeug, das in keiner Liste steht:

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

4 Mein Plan für eine Aufgabe

Nimm Dir eine einzige Aufgabe vor. Am besten eine, die Dir wichtig ist und die Du schon länger aufschiebst.

Die Aufgabe

Warum sie mir wichtig ist
Mein Wozu

Warum ich sie aufschiebe
Mein Grund von Seite 3

Mein winziger erster Schritt

Erledigt bis

Mein Wenn-dann-Plan
Wenn …, dann …

Gut genug ist es, wenn …

So halte ich Ablenkung fern

Wer mich unterstützt

Meine Belohnung danach

> EIN SATZ FÜR DEN MOMENT DES ZÖGERNS
>
> *„Ich muss keine Lust haben, um anzufangen. Ich fange an, und die Lust darf nachkommen."*

Was sage ich mir, wenn ich trotzdem wieder aufschiebe?

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

5 Eine Woche ausprobieren

Halte eine Woche lang fest, wie es läuft. Auch kleine Schritte zählen. Und auch Tage, an denen es nicht klappt, sind wertvolle Information.

TAG	AUFGABE ODER SCHRITT	WERKZEUG	GESCHAFFT?	SO GING ES MIR
Mo			ja · teils · nein	
Di			ja · teils · nein	
Mi			ja · teils · nein	
Do			ja · teils · nein	
Fr			ja · teils · nein	
Sa			ja · teils · nein	
So			ja · teils · nein	

Was hat am besten geholfen?

Was mache ich nächste Woche anders?

DENKEN

Frag Dich nicht „Habe ich Lust?“, sondern „Was ist der kleinste nächste Schritt?“

FÜHLEN

Nimm das unangenehme Gefühl wahr. Es darf da sein, und es geht vorbei, sobald Du begonnen hast.

HANDELN

Fang heute mit fünf Minuten an. Nicht morgen, nicht perfekt, einfach jetzt.

Mein nächster Schritt

Das tue ich noch heute, für fünf Minuten:

Eigenes Konzept von mental.power 5.8. Feste Fokuszeit angelehnt an die Pomodoro-Technik nach Francesco Cirillo, Wenn-dann-Pläne nach Peter Gollwitzer, in eigenen Worten. Dieses Blatt ersetzt keine Therapie.

+39 329 2806542 · hannes@mental-power.it

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.