

# Aufschieberitis: nicht mit mir!

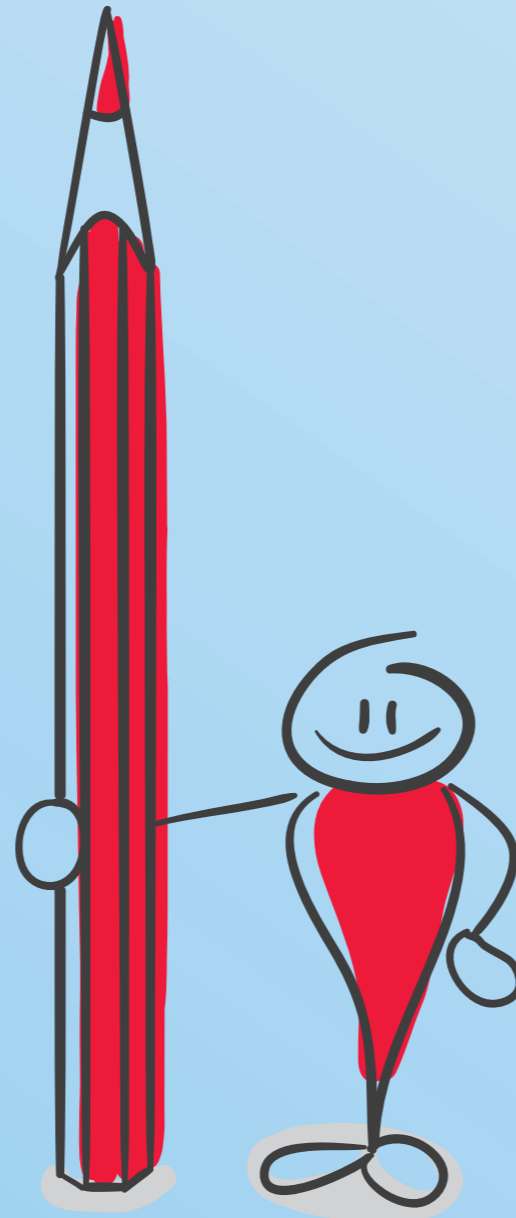
## Zukunftsbooster lebenslanges Lernen

» Die schnellen Veränderungen unserer Zeit erfordern, dass wir Menschen uns kontinuierlich weiterentwickeln. Nicht nur in der Schule, in der Ausbildung und im Studium – nein, Lernen hört nie auf. Dafür ist zu viel Veränderung im Gange. Die Zeiten, in denen Absolventen nach dem Studium ausgelernet hatten, gibt es in keinem Berufsfeld mehr. Digitalisierung und künstliche Intelligenz sind Beschleuniger, die die Umwälzungen in dramatischer Geschwindigkeit vorantreiben. Hinzu kommen Globalisierung und eine nie da gewesene Art der Komplexität. Das fordert. Wir können es uns nicht leisten, stehen zu bleiben.

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.“ Dem chinesischen Philosophen Laotse wird dieses Zitat zugeschrieben. Wie recht er schon circa 600 Jahre v. Chr. hatte, sehen wir heute. Wissen veraltet und bedingt, dass wir am Ball bleiben. Zudem werden in Zukunft andere Kompetenzen wichtiger, wenn Wissen zu jeder Zeit abrufbar wird. Das heißt: Neue Lernfelder wie Selbstreflexion, Kollaboration und Urteilsvermögen nehmen an Bedeutung zu. Lernen bleibt, nur der Fokus ändert sich.

### Vorsicht vor Aufschieberitis

Doch wenn das mit dem Lernen nur so einfach wäre ... Leider fällt die Wissenserweiterung vielen schwer. Dabei gibt es eine ganze Palette von Gründen, warum Entwicklung nicht so recht gelingen will. Oftmals liegt es an der fehlenden Motivation, am falschen Ziel oder an der Angst zu scheitern. Die Aufgaben bleiben immer öfter liegen und der Arbeitsberg wächst. Irgendwann ist es kaum mehr möglich, den Anfang zu finden. Ein typischer Fall von Prokrastination oder salopp gesagt: „Aufschieberitis.“ Viele kennen diese Abwärtsspirale und haben panische Angst davor. Doch Furcht hilft nicht, sondern macht alles nur noch schlimmer.



### Karriere-Tipp 1: Pack den Stier bei den Hörnern

Wer ein Lernproblem hat, sollte es jetzt anpacken. Je länger jemand mit dem Problem der Aufschieberei kämpft, umso schlimmer wird es. Daher mein Rat: Wenn du erkennst, dass Handlungsbedarf besteht, gehe das Thema lieber so früh wie möglich an. Manchmal geht das nicht allein. Dann findet sich oft Hilfe im Freundeskreis. Reicht das nicht, suche dir professionelle Unterstützung. Inzwischen gibt es viele Workshops und Coaches, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen. Wichtig ist, dass du den Anfang machst. Der erste Schritt ist bekanntlich der schwierigste, aber auch der wirkungsvollste. Er verhindert, dass der Berg über dir zusammenbricht.

### Karriere-Tipp 2: Reflektiere dich und dein Lernziel

Flackert bei dir die „Null-Bock-Laterne“ oder bist du voller Begeisterung im Lernprozess? Das erfährst du, wenn du bei der Beantwortung folgender Fragen ehrlich bist. Die Skala hilft dir, bei einer ersten Einschätzung. Notiere dir die Antworten gerne auf einem Extrablatt.



1 = stimme überhaupt nicht zu  
10 = ganz meine Meinung

1. Ich weiß, was ich in Zukunft beruflich und privat erreichen möchte.
2. Meine berufliche Zukunft erachte ich als erstrebenswert und sinnvoll.
3. Ich sehe meine berufliche und private Zukunft positiv und freue mich darauf.
4. Ich habe ein großes Lernziel, das ich in kleine Ziele unterteile (Bsp. Abschluss des Studiums in Sozialer Arbeit/Elektrotechnik: Seminararbeit, Gruppenarbeit, Lerneinheiten usw.).
5. Ich sehe, dass meine Lernziele auf meine positive berufliche Zukunft einzahlen.
6. Ich achte auf eine gute Balance zwischen „Arbeit/Lernen“ und „Freizeit/Entspannung“.
7. Ich weiß, was mich beim Lernen motiviert und was mich demotiviert.
8. Die Beantwortung der Fragen 1) bis 3) motivieren mich genug, um auch unangenehme Lernfelder anzugehen.
9. Ich weiß, wie mir Lernen am besten gelingt.
10. Ich feiere meine Erfolge.

Der Blick auf deine Zukunft lohnt sich. Das große Ganze muss so attraktiv sein und dich anziehen, damit es dich langfristig motiviert. Kleine Durststrecken lassen sich so leichter überwinden. Wenn du bei der Beantwortung der Fragen erkennst, dass du mit Themen haderst, beschäftige dich tiefergehend mit den Antworten und versuche herauszufinden, wo die Stellschrauben sein könnten.

### Karrieretipp 3: Mach den Notfall zum Plan

Welches Szenario hast du vor Augen, wenn du mit deinen Lernzielen nicht so recht vorankommst? Wenn du also prokrastinierst und unmotiviert bist. Schau genau hin. Alles, was du im

Vorfeld an Hindernissen ausräumen kannst, erleichtert das Lernen und verhindert das Aufschieben. Darüber hinaus ist es hilfreich, sich einen Notfallplan zurechtzulegen. Du kennst dich und dein Verhalten am besten. Nutze deine Selbstkenntnis und plane im Voraus die Katastrophe mit ein.

1. In welcher Situation könnte deine Motivation nachlassen?
2. Welche Szenarien spielen sich ab, wenn die Motivation nachlässt? Wie kannst du das verhindern?
3. Wer könnte dir helfen, dich unterstützen oder dich motivieren (informiere die Personen im Vorfeld über ihre Rolle), wenn du stecken bleibst oder beginnst zu prokrastinieren?
4. Welche Stolpersteine erahnst du bereits und wie hast du sie in der Vergangenheit aus dem Weg geräumt? Was würde am meisten helfen?
5. Welche deiner Stärken und Kompetenzen bringen dich in deine Kraft, gerade in kritischen Situationen? Wie kannst du sicherstellen, dass du auf diese zurückgreifen kannst?
6. Was kannst du heute schon tun, damit der Notfall gar nicht eintritt?

### Erstelle dir sicherheitshalber einen Notfallplan:

Was kannst du konkret tun?

Wenn...dann...(ganz konkret)

Wenn...dann...(ganz konkret)

Wenn...dann...(ganz konkret)

### Lernen als Zukunftsbooster

Lernen kann beflügeln, zufrieden und sogar glücklich machen – und dich dorthin bringen, wo du dich in Zukunft verortest. Wir haben das große Glück, in einer Zeit zu leben, in der es unzählige Wege gibt, Wissen zu erwerben. Egal, ob im Studium oder später im Beruf. Es liegt an dir, diese Möglichkeiten auszuschöpfen und herauszufinden, womit du am besten zurechtkommst, wo du hinwillst, was dir am meisten liegt und wie es dir gelingt, **Lernfrust in Lernlust** zu verwandeln. Schließlich ist Lernen ein Zukunftsbooster und macht dich fit für die Arbeitswelt von morgen. ■



**KATRIN BUSCH-HOLFELDER** ist Expertin für die Zukunftsfähigkeit von Menschen und Organisationen in Zeiten des Wandels. Als Keynote-Speakerin, Autorin und Business-Coach begleitet sie Unternehmen und Menschen bei der Lösung beruflicher Herausforderungen und hilft ihnen, ins Handeln zu kommen und die eigenen Kräfte zu aktivieren. Dabei greift sie auf ihre mehr als 20-jährige Berufserfahrung in internationalen Konzernen und im öffentlichen Dienst zurück. [www.busch-holfelder.de](http://www.busch-holfelder.de)

Das Buch zum Thema:  
ISBN 978-3-96739-004-9

