

# Wenn Unerledigtes auf die Seele drückt

Von Dr. Stephanie Schnichels

**Wer kennt das nicht? Bestimmte Aufgaben gehören erledigt und werden immer wieder verschoben (im Fachausdruck „prokrastiniert“) – der aufzuräumende Keller voller Gerümpel, die anstehende Steuererklärung, das dringend notwendige Lernen für die Prüfung, das Buchen des nächstehenden Urlaubs, das lange anstehende Klärungsgespräch in der Arbeit oder Partnerschaft.**

Zum Thema „Verschieberitis“ möchte ich ein bedürfnisorientiertes GFK-Coaching mit einem jungen Mann vorstellen, der seit einem Jahr seine Masterarbeit hinauszögert.

Sebastian ist 28 Jahre alt und bei einem sozialen Träger angestellt. Seit seinem Bachelor in Sozialpädagogik arbeitet er in dieser Einrichtung. Vor einem Jahr bekam er eine Festanstellung mit der Auflage, sein bereits begonnenes Masterstudium in spätestens einem Jahr abzuschließen. Doch dazu ist es bisher nicht gekommen, er verschiebt den Beginn der Masterarbeit wieder und wieder.

Sebastian ist verheiratet, Vater einer zweijährigen Tochter, seine Frau ist zu Hause bei dem kleinen Mädchen, mit seiner Arbeit verdient er den Familienunterhalt. Mittlerweile macht ihm sein Chef ordentlich Druck, endlich seinen Masterabschluss vorzulegen, da er ihm

sonst den Job nicht sichern kann. Auch wenn der junge Mann mit seiner Partnerin bereits zeitliche Freiräume für das Schreiben der Masterarbeit ausgemacht hat, geht es nicht voran. Er vertrödelt die freie Zeit am Handy oder im Internet, nutzt sie zur Erholung von seinem anstrengenden Job oder für Freizeitaktivitäten mit Freunden. Sebastian hat ein Prokrastinationsproblem.

*Auf Anregung seiner Familie kommt er zum Coaching. Er selber ist ziemlich frustriert von der Situation. Auch in der Partnerschaft gibt es zunehmend Stress.*

Viele Menschen versuchen mit Pro-und-Kontra-Listen und konkreten Vorsätzen, ihr Verschieberitsproblem in den Griff zu bekommen. Auch wenn die aufgelisteten Argumente und Lösungsansätze überzeugend wirken, passiert oft keine Bewegung in die richtige Richtung.

**Seit ich in meiner Praxis KlientInnen auf der Basis der GFK mit einem Fokus auf Bedürfnisse coache, erlebe ich, dass die Coachees im Anschluss deutlich entspannter und weniger selbstverurteilend mit sich sind und dennoch motiviert, das mitgebrachte Problem anzugehen. Insbesondere, wenn als Erstes die Motive und Bedürfnisse**

**hinter dem vermeindlichen Fehlverhalten herausgearbeitet werden, statt nur nach Lösungen für das Problem zu suchen. Denn wie Marshall Rosenberg sagte, steht hinter jedem Verhalten, das ein Mensch zeigt, immer ein Bedürfnis – egal wie ungünstig die Lösungsstrategie erscheint. Der primäre Blick auf die darunterliegenden Bedürfnisse bringt Klarheit und Orientierung, bewirkt Milde und Selbstakzeptanz bei der betroffenen Person und macht das Finden von Lösungen einfacher und passgenauer.**

**Zurück zu Sebastian.**

Seine „Aufschieberitis“ erfüllt ihm Bedürfnisse,

und gleichzeitig bleiben andere Bedürfnisse von ihm und seinem Umfeld auf der Strecke. Ein energiezehrender, innerer Konflikt. Die Selbstvorwürfe kratzen stark an seiner Selbstachtung und seinem inneren Frieden. Selbstvorwürfe sind Lösungsblockaden (nach dem Hypnoterapeuten M. Bohne gehören sie zu den „Big five“ der Blockaden bei der Lösungsfindung).

*Selbstvorwürfe verhindern, dass die aktuell vorhandene Energie genutzt werden kann, Probleme anzugehen und Lösungen zu finden.*

Die Lösungsenergie ist im Kopf geblockt. Oder, wie wir in der GFK sagen würden, die ganze Energie steckt im „wölfischen“ Kopfkinno und im inneren Widerstreit von innerem Kritiker und innerem Entscheider (nach dem Modell von Marshall Rosenberg).



Nachdem ich Sebastian diese Zusammenhänge erklärt habe, machen wir am Flipchart eine Auflistung seiner guten Gründe, die Masterarbeit zu vollenden beziehungsweise liegen zu lassen. (siehe Tabelle 1, nächste Seite).

Im Anschluss arbeiten wir seine dazugehörigen Gefühle und Bedürfnisse heraus (siehe Tabelle 2, übernächste Seite). Wie Detektive nehmen wir seine Verhaltensweisen unter die Lupe und klären, welche Bedürfnisse er sich erfüllt, wenn er die Masterarbeit erledigt und welche er sich erfüllt, wenn er sie beiseiteschiebt.

**Was seine Gefühle angeht, ist Sebastian frustriert, enttäuscht und ärgerlich auf sich selbst.**

Vor allem ist er sehr besorgt um die finanzielle Sicherheit der Familie. Zugleich fühlt er >

Wenn Unerledigtes auf die Seele drückt

Tabelle 1			
Gute Gründe, die Masterarbeit abzuschließen	Welche Bedürfnisse sind dann erfüllt?	Gute Gründe, die Masterarbeit bisher nicht abgeschlossen zu haben	Welche Bedürfnisse erfüllt er sich mit dem Verschieben? Welche Gefühle hat er im Vorfeld, die zu dem Verschieben führen?
Den Job behalten	Sicherheit	Es ist zu anstrengend	Gefühl: müde, erschöpft, ausgelaugt Bedürfnisse: Ruhe, Regeneration
Die Bezahlung ist besser mit Abschluss	Freiheit, Sicherheit,	Ich möchte Zeit für Familie, Freundeskreis, Hobbies etc. haben	Gefühl: Frustriert, genervt, traurig Bedürfnisse: Nähe, Verbindung, Kontakt, Kreativität
Echte Freizeit ohne schlechtes Gewissen, noch die Masterarbeit erledigen zu müssen	Freiheit, Selbstbestimmung, Leichtigkeit, Flexibilität	Angst vor Überarbeitung, Burn-out	Gefühl: besorgt, unter Druck, Angst, Panik, unruhig Bedürfnisse: Gesundheit, Selbstschutz, Achtsamer Umgang mit sich selber
Der Kopf ist wieder frei. Ich erlebe mich diszipliniert und aktiv.	Selbstachtung, innerer Frieden, Effizienz	Ich muss das Geld für die Familie verdienen und kann es mir nicht erlauben, auszufallen. Hatte schon Autounfall vor Müdigkeit	Gefühl: besorgt, unter Druck, Angst, Panik, unruhig Bedürfnisse: Gesundheit, Sicherheit für sich, finanzielle Sicherheit für die Familie
Ich bekomme Respekt und Anerkennung für meinen Abschluss	Wertschätzung, Respekt, Anerkennung, Sinn, Wachstum, Entwicklung	Keine Lust auf die ganze Arbeit	Leichtigkeit, Spaß, Freiheit
Die Partnerschaft wird entlastet	Kontakt, Frieden, Verbindung, emotionale Sicherheit		

sich müde, ausgelaugt und erschöpft durch die Mehrfachbelastung (Job, Familie, Masterarbeit).

**Im Anschluss fokussieren wir uns auf Sebastians Hauptbedürfnisse. Diese sind Sicherheit (finanziell), Effektivität, Freiheit (den Kopf wieder frei haben), Selbstachtung, innerer Frieden und auf der anderen Seite Ruhe, Regeneration, Gesundheit/Sicherheit.**

Allein schon durch die Fokussierung auf seine Bedürfnisse entwickelt Sebastian mehr innere Ruhe und Verständnis für sich und sein ver-

meintliches „Fehl“-Verhalten. Er versteht jetzt besser, warum er dieses unerfreuliche Verhalten zeigt, und wird milder mit sich. Die kraftzehrenden Selbstvorwürfe verlieren an Energie.

*Nun finden wir hilfreiche Strategien, die die Bedürfnisse beider Seiten erfüllen*

Als Schutz- und Erholungsstrategie für seine Mehrfachbelastung plant er, dass er immer, wenn er von seiner anstrengenden Arbeit nach Hause kommt, sich in Absprache mit seiner Partnerin zuerst noch eine halbe Stunde Aus-

zeit nimmt, zum Beispiel vor dem Betreten des Hauses eine Runde spazieren geht, sich für 30 Minuten in sein Zimmer zurückzieht oder was ihn sonst entspannen lässt.

**Als Schutzstrategie gegen Ablenkung und zur Sicherung seiner Effektivität nimmt er sich vor, beim Schreiben im Arbeitszimmer sein Mobiltelefon vor dem Zimmer in eine Kiste zu legen und beim Schreiben des Textes das Internet und Mailprogramm auszuschalten.**

Nur wenn er an dem Tag inhaltliche Recherchen machen muss, wird er das Internet einschalten.

<p><b>Sicherheit, Freiheit</b>  <b>Leichtigkeit (den Kopf frei haben)</b>  <b>Effektivität</b>  <b>Selbstachtung</b>  <b>innerer Frieden</b></p>	<p><b>Ruhe, Regeneration</b>  <b>Gesundheit, Sicherheit</b></p>
<p>Sich visualisieren, wie er stolz und zufrieden die Masterarbeit in der Hand hält.</p> <p>Sich imaginieren, wie es sich anfühlt, ohne schlechtes Gewissen die Freunde zu treffen, klettern zu gehen, mit dem Kind zu spielen</p> <p>Glückstagebuch führen</p> <p>Feiern von kleinen Erfolgen (Baby-Steps) z.B. durch Mandala ausmalen bei</p> <p>a) erfolgreich abgeschlossenem Kapitel</p> <p>b) bei erfolgreich abgewehrter Ablenkung</p>	<p>Nach der Arbeit zuerst 30 min Zeit nur für sich, bevor er sich Familie widmet</p> <p>Reizarme Umgebung im Arbeitszimmer</p> <p>Internet beim Schreiben abschalten, mailprogramm ausschalten vor Arbeitszimmer Handy abgeben</p> <p>Recherchezeiten mit notwendigen Internetrecherchen zeitlich trennen von reinen Schreibzeiten</p> <p>zweimalig eine einwöchige Schreibklausur in Ferienwohnung</p> <p>Die Arbeit in kleine Einzelschritte aufteilen und jede Schreibinheit konkret planen</p>

**Tabelle 1, linke Seite: Gute Gründe, die Masterarbeit zu vollenden oder das Schreiben aufzuschieben. Tabelle 2, rechte Seite: Dazugehörige Gefühle und Bedürfnisse von Sebastian**

hundert zu überwinden beziehungsweise die Arbeit Schritt für Schritt voranzubringen.

*Mit diesen konkreten Lösungsvorschlägen und seinen Gefühls- und Bedürfnislisten verabschieden wir uns – mit dem Angebot, sich bei Bedarf jederzeit wieder bei mir melden.*

Von seiner Familie erfahre ich am Ende des Jahres, dass er nach ca. neun Monaten seine Masterarbeit beendet hat und er nun ohne Druck in seinem Job weiterarbeiten kann.

Was es nun genau war, was ihm das erfolgreiche Abschließen der Masterarbeit ermöglicht hat, kann ich nicht sagen – sicher ein Zusammenspiel aller eigenen Ressourcen, Kompetenzen, Vorsätze, Maßnahmen und sozialer Unterstützung.

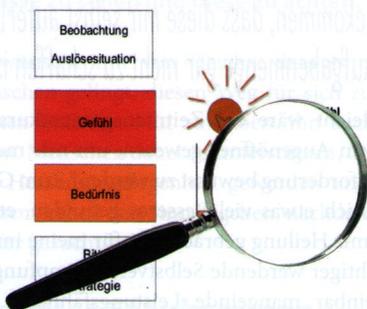
Zugleich bin ich überzeugt, dass es beim Thema Prokrastination auf alle Fälle hilfreich und ein großer Gewinn ist, die betroffenen Menschen aus ihren Selbstvorwürfen und ihrer Selbstzerfleischung herauszuholen und bewusst den Blick auf die darunterliegenden Bedürfnisse zu lenken.

Zur noch wirksameren Abschottung gegen verlockende Familien-, Freizeitaktivitäten plant er Schreibklausuren auswärts bei einer Verwandten, die ein Arbeitszimmer für ihn hat.

schafft hat, konsequent und diszipliniert Dinge anzugehen, wie den erfolgreich bestandenem Segelschein mit Theorieprüfung (Transfer von früheren Kompetenzen auf die heutige Situation) und sich ein Foto von dem erfolgreichen jüngeren Ich aufhängen.

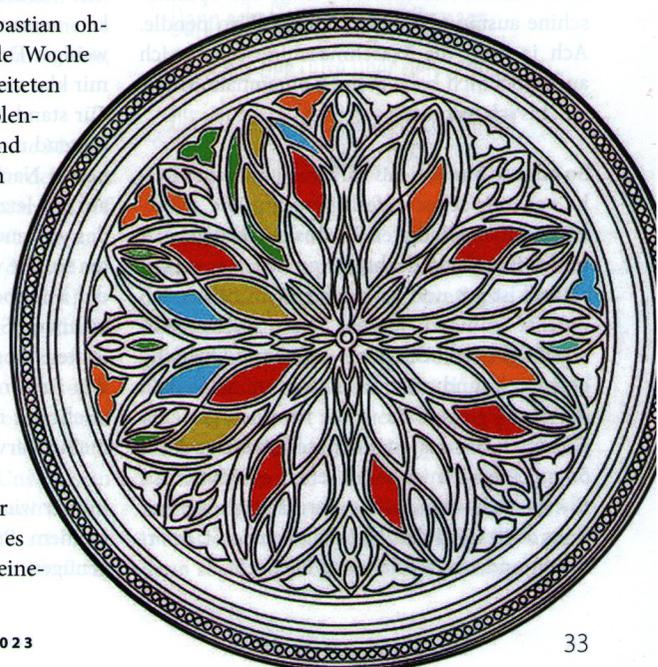
Eine erste Schreibklausur hat Sebastian ohnehin schon für die darauffolgende Woche geplant. Mit den gemeinsam erarbeiteten Strategien – insbesondere den Ablenkungsverhinderungs-Strategien und den motivierenden Visualisierungen – fühlt er sich gut auf die kommende Woche vorbereitet.

Als weiteren positiven Verstärker seines internen Belohnungssystems gebe ich ihm ein Mandala als Kopiervorlage mit. Sobald er es geschafft hat, eine Ablenkung abzuwehren bzw. ein Tagesziel zu erreichen, soll er im Mandala ein Feld bunt ausmalen. So bekommt er eine visuelle Verstärkung, wie oft er es geschafft hat, seinen inneren Schweine-



**Zu seiner inneren Motivation und zur Visualisierung der erfüllten Bedürfnisse Effektivität und innerer Frieden soll er sich täglich imaginieren, wie er stolz und zufrieden die Masterarbeit am Ende der geplanten Schreibmonate in den Händen hält.**

Und ich schlage ihm vor, sich an Situationen zu erinnern, in denen er es früher im Leben ge-



<b>Sicherheit, Freiheit Leichtigkeit (den Kopf frei haben) Effektivität Selbstachtung innerer Frieden</b>	<b>Ruhe, Regeneration Gesundheit, Sicherheit</b>
<p>Sich visualisieren, wie er stolz und zufrieden die Masterarbeit in der Hand hält.</p> <p>Sich imaginieren, wie es sich anfühlt, ohne schlechtes Gewissen die Freunde zu treffen, klettern zu gehen, mit dem Kind zu spielen</p> <p>Glückstagebuch führen</p> <p>Feiern von kleinen Erfolgen (Baby-Steps) z.B. durch Mandala ausmalen bei</p> <p>a) erfolgreich abgeschlossenem Kapitel</p> <p>b) bei erfolgreich abgewehrter Ablenkung</p>	<p>Nach der Arbeit zuerst 30 min Zeit nur für sich, bevor er sich Familie widmet</p> <p>Reizarme Umgebung im Arbeitszimmer</p> <p>Internet beim Schreiben abschalten, mailprogramm ausschalten vor Arbeitszimmer Handy abgeben</p> <p>Recherchezeiten mit notwendigen Internetrecherchen zeitlich trennen von reinen Schreibzeiten</p> <p>zweimalig eine einwöchige Schreibklausur in Ferienwohnung</p> <p>Die Arbeit in kleine Einzelschritte aufteilen und jede Schreibinheit konkret planen</p>

**Tabelle 1, linke Seite: Gute Gründe, die Masterarbeit zu vollenden oder das Schreiben aufzuschieben. Tabelle 2, rechte Seite: Dazugehörige Gefühle und Bedürfnisse von Sebastian**

hundert zu überwinden beziehungsweise die Arbeit Schritt für Schritt voranzubringen.

*Mit diesen konkreten Lösungsvorschlägen und seinen Gefühls- und Bedürfnislisten verabschieden wir uns – mit dem Angebot, sich bei Bedarf jederzeit wieder bei mir melden.*

Von seiner Familie erfahre ich am Ende des Jahres, dass er nach ca. neun Monaten seine Masterarbeit beendet hat und er nun ohne Druck in seinem Job weiterarbeiten kann.

Was es nun genau war, was ihm das erfolgreiche Abschließen der Masterarbeit ermöglicht hat, kann ich nicht sagen – sicher ein Zusammenspiel aller eigenen Ressourcen, Kompetenzen, Vorsätze, Maßnahmen und sozialer Unterstützung.

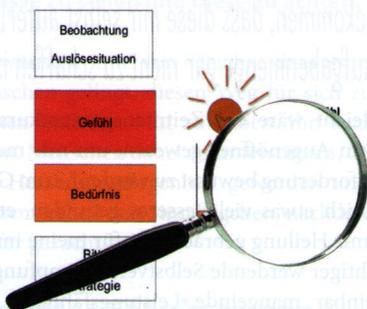
Zugleich bin ich überzeugt, dass es beim Thema Prokrastination auf alle Fälle hilfreich und ein großer Gewinn ist, die betroffenen Menschen aus ihren Selbstvorwürfen und ihrer Selbstzerfleischung herauszuholen und bewusst den Blick auf die darunterliegenden Bedürfnisse zu lenken.

Zur noch wirksameren Abschottung gegen verlockende Familien-, Freizeitaktivitäten plant er Schreibklausuren auswärts bei einer Verwandten, die ein Arbeitszimmer für ihn hat.

schafft hat, konsequent und diszipliniert Dinge anzugehen, wie den erfolgreich bestandenen Segelschein mit Theorieprüfung (Transfer von früheren Kompetenzen auf die heutige Situation) und sich ein Foto von dem erfolgreichen jüngeren Ich aufhängen.

Eine erste Schreibklausur hat Sebastian ohnehin schon für die darauffolgende Woche geplant. Mit den gemeinsam erarbeiteten Strategien – insbesondere den Ablenkungsverhinderungs-Strategien und den motivierenden Visualisierungen – fühlt er sich gut auf die kommende Woche vorbereitet.

Als weiteren positiven Verstärker seines internen Belohnungssystems gebe ich ihm ein Mandala als Kopiervorlage mit. Sobald er es geschafft hat, eine Ablenkung abzuwehren bzw. ein Tagesziel zu erreichen, soll er im Mandala ein Feld bunt ausmalen. So bekommt er eine visuelle Verstärkung, wie oft er es geschafft hat, seinen inneren Schweine-



**Zu seiner inneren Motivation und zur Visualisierung der erfüllten Bedürfnisse Effektivität und innerer Frieden soll er sich täglich imaginieren, wie er stolz und zufrieden die Masterarbeit am Ende der geplanten Schreibmonate in den Händen hält.**

Und ich schlage ihm vor, sich an Situationen zu erinnern, in denen er es früher im Leben ge-

