

Das Aufschiebeverhalten überwinden: Personen oder Haushalte, die von Desorganisation betroffen sind

Personen, die von Desorganisation betroffen sind, zeigen oft auch Zeichen von Aufschiebeverhalten. Zaudern mag eine Gewohnheit sein, aber es ist kein Fehler. Die meisten Menschen haben Probleme mit Veränderungen. Die Bereitschaft, neue Gewohnheiten zu entwickeln, kann aber von Vorteil sein, um das Zaudern zu überwinden. Im Folgenden finden Sie einige Ideen, die hierbei helfen können.

1. Vergessen Sie nicht: wir werden von Motivation in Gang gebracht, und Gewohnheiten halten uns in Gang. Nehmen Sie sich etwas vor und beginnen Sie einfach.
2. Schreiben Sie Ihre beruflichen und persönlichen Ziele in eine Liste und sortieren Sie nach Dringlichkeit.
3. Entwickeln Sie einen Plan und stellen Sie einen realistischen Zeitplan für sich selbst auf.
4. Was man aufschiebt, wird oft vergessen. Wenn Ihnen etwas einfällt, kümmern Sie sich sofort darum oder schreiben Sie es auf Ihre To-do-Liste.
5. Sammeln Sie genügend Informationen, aber nicht 100 %. Haben Sie den Mut, Entscheidungen zu treffen, sobald Sie 80 % der Fakten haben.
6. Teilen Sie Ihre Projekte in kleinere Stücke auf, dies wird oft „Chunking“ (in Brocken aufteilen) genannt. Diese kleineren Brocken stellen in der Regel die Schritte dar, die erforderlich sind, um das Gesamtprojekt zu beenden.
7. Vermeiden Sie den Gedanken „alles oder nichts“. Kleine Fortschritte sind besser als kein Fortschritt. Übernehmen Sie das Motto der professionellen Organisatoren: *„Fertig ist besser als perfekt!“*
8. Perfektionismus führt oft zu Aufschiebeverhalten. Wir schieben oftmals auf, weil wir alles perfekt machen wollen.

„Perfekt ist der schlimmste Feind von gut genug.“ ~Anonym