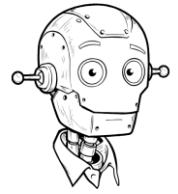


Aufschieben unterbrechen

Nicos Schraubenschlüssel · Arbeitsblatt 3



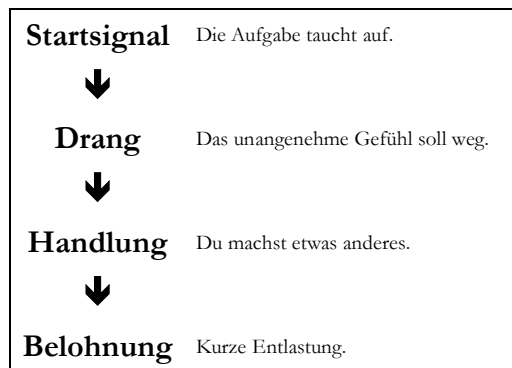
Worum es hier geht:

Aufschieben beginnt oft mit einer Aufgabe, die unangenehm, unklar oder zu groß wirkt. Dabei schiebst Du in der Regel nicht die Aufgabe an sich auf, sondern die negativen Gefühle, die damit in Verbindung stehen. Pepe bietet sofortige Entlastung durch Ausweichen. Dieses Blatt hilft dir, den Einstieg so klein zu bauen, dass Du wirklich anfangen kannst.

Dein Anlass:

Welche Aufgabe schiebst Du gerade auf, obwohl sie wichtig ist?

1. Das Pepe-Programm



Eine Spezialform des Gewohnheitsprogramms.

Kostencheck:

Die Entlastung kommt sofort.

Die Aufgabe bleibt liegen.

2. Dein Aufschiebe-Programm entschlüsseln

Nutze diesen Teil, wenn Du eine konkrete Aufgabe vor Dir herschiebst.

Schlagwort	Frage	Beispielantwort	Deine Antwort
Aufgabe	Was schiebst Du auf?	Steuererklärung starten	
Startsignal	Wann taucht sie auf?	Steuerbrief liegt auf dem Tisch.	
Gefühl	Was ist unangenehm?	Unklar, trocken, nervig	
Pepe-Satz	Was sagt Pepe?	»Erst kurz Pause.«	
Ausweichhandlung	Was machst Du stattdessen?	Handy, Kaffee, Haushalt	
Entlastung	Was fühlt sich kurz besser an?	Druck ist weg.	
Kosten	Was wird später schlimmer?	Frist, schlechtes Gewissen	
Mein Pepe-Muster	Wie läuft es bei Dir typischerweise ab?	Wenn der Steuerbrief auftaucht, mache ich nur kurz was anderes, um Druck loszuwerden.	

3. Deinen 120-Sekunden-Start bauen

Du definierst hier anstelle eines perfekten Arbeitsplans den kleinsten echten Anfang.

So klein, dass Pepe zustimmen kann.



Ronnys Systemhinweis:

» Aufgabe erkannt. Einstieg unklar. Pepe nutzt die Lücke.«

Baustein	Frage	Beispielantwort	Deine Antwort
Erster Handgriff	Was ist die kleinste Startetappe?	Steuerbrief raussuchen	
Erledigt, wenn ...	Woran erkennst Du den Start?	Brief liegt am Laptop.	
Startsignal	Wann startest Du?	Nach dem Kaffee	
Neuer Standardsatz	Formuliere den Mini-Ablauf.	Wenn der Kaffee leer ist, suche ich 120 Sekunden den Steuerbrief.	

Mein 120-Sekunden-Start

Wenn _____,

dann starte ich mit _____.

Nach 120 Sekunden höre ich auf.

4. Der 24-Stunden-Test

Eine einzige Aufgabe: Teste Deinen 120-Sekunden-Start einmal in den nächsten 24 Stunden.

Danach setzt Du genau einen Haken.

Was war die Aufgabe?		☐ gemacht
Was war mein erster Handgriff?		☐ vergessen
Tatsächlich für 120 Sekunden begonnen?		☐ Pepe hat nachverhandelt
Was ist dann passiert?		☐ überraschend machbar

Wenn es nicht klappt, frage nicht: »Warum bin ich so undiszipliniert?«

War der **erste Handgriff** sichtbar?

War der **Anfang niedrigschwellig** genug?

War mein **Startsignal** klar?

Darf ich nach **120 Sekunden** wirklich **aufhören**?



Ronnys Systemhinweis:

» Status: Anfang erfolgt.
Weitere Dramatisierung optional,
aber nicht erforderlich.«