

Von Katharina Wetzel

Auf dem Schreibtisch stapelt sich die Post. Die Steuererklärung ist noch nicht gemacht, die Mahnung liegt im Briefkasten – unberührt. Wem das bekannt vorkommt, dem sei versichert: So geht es den meisten Menschen. Die Klassiker, Steuererklärungen und Behördengänge, zählen laut einer Online-Umfrage des digitalen Versicherungsmanagers Clark und der Plattform Yougov zu den Dingen, die besonders ungern erledigt werden.

Unangenehme Dinge werden einfach von einem Tag auf den nächsten geschoben, da dabei augenblicklich ein trügerisches Gefühl der Erleichterung aufkommt: Man verschafft sich mehr Zeit für angenehme Dinge. Die unangenehmen erledigt man dann ja morgen. Doch am nächsten Tag erscheint es wieder besser, die Angelegenheit noch mal hinauszuziehen. „Genau aus diesem Grund geben Leute ihre Steuererklärung nicht ab oder kümmern sich nicht um ihre Finanzen“, sagt der Verhaltenswissenschaftler Marc Oliver Rieger von der Universität Trier. Das Vertagen von Erledigungen kann sich zwar als rational erweisen, wenn sich die Aufgaben später als unnötig herausstellen. Viel häufiger erhöht sich jedoch der Druck, die unerledigten Aufgaben erscheinen imaginär als eine immer größere Belastung.

Aufschieben ist weitverbreitet. Bei einer Querschnittsstudie an der Universität Münster gaben nur knapp zwei Prozent der Studierenden an, dies nie zu tun, 14,6 Prozent dagegen hatten ernsthafte Probleme damit. Laut einer Studie des Sinus-Instituts leiden acht von zehn Deutschen unter finanziellen, beruflichen oder gesundheitlichen Nachteilen, weil sie Termine oder Erledigungen immer wieder vertagen. Auch wenn Prokrastination keine anerkannte psychische Störung ist, kann sie ähnliches Leiden verursachen. „Viele leiden unter körperlichen Beschwerden, Stress und Versagensängsten. Sie entwickeln eine starke Aversion gegenüber ihren Aufgaben“, sagt die Psychologin Margarita Engberding. In Extremfällen würden sich Betroffene aus Scham komplett von der Außenwelt abschotten und ihre Post nicht mehr öffnen.

„Schon im Vorschulalter lernen Kinder, sich selbst zu kontrollieren“, sagt Engberding. Doch viele haben damit noch im Erwachsenenalter Probleme. Vor allem selbstständig arbeitende Berufsgruppen, die ihre Zeit frei einteilen müssen, leiden häufig unter Prokrastination. Darunter seien auch Künstler, Lehrer oder Rechtsanwälte, berichtet Engberding.

Wie kann man sich überwinden und endlich unangenehme Dinge erledigen? Einige Tipps, die helfen können.

Entschluss fassen

Man wollte schon immer mal ein Aktiendepot anlegen, doch so ganz sicher ist man sich noch nicht? Dann hilft es, für die Realisierung den Entschluss zu fassen. „Eine bloße Tendenz reicht nicht. Die Absicht muss ernsthaft gefasst werden, dass man sein Geld besser anlegen will“, sagt Engberding.

Negative Gedanken überprüfen

Gerade wenn es um Finanzen geht, trauen sich viele wenig zu. Mitunter fließen hier auch negative Erwartungen der eigenen Eltern oder des Partners mit ein. Insbesondere Frauen investieren in Deutschland seltener in Aktien als Männer, berichtet Rieger: „Dabei spielen vielleicht Geschlechterstereotype eine Rolle. Sie glauben, Aktien seien nur etwas für kaltherzige Turbokapitalisten.“ Solche Gedanken können blockieren. Es geht nicht darum, sich alles schönzureden, sondern sich von pessimisti-

schen Glaubenssätzen und Ängsten zu befreien. Engberding rät dazu, sich zielführende Gedanken zu machen und Dinge einfach auszuprobieren.

Plan machen und Ziele definieren

Es klingt banal, aber wer seine Ziele definiert und visualisiert, hat schon viel erreicht. Mit einem guten Plan und einer To-do-Liste lassen sich Dinge einfacher umsetzen. Dies gilt insbesondere für aufwendigere Vorhaben wie etwa den Immobilienkauf. Dabei ist es ratsam, sich eine Frist zu setzen und die Aufgabe in praktische Einzelschritte und Etappen aufzuteilen.

Zeitpunkt festlegen und beschränken

Wer kennt nicht das Gefühl, dass die Arbeit doch an einem anderen Tag besser zu erledigen wäre, dann wäre man schließlich viel konzentrierter und effizienter. Doch oft geht es erstaunlich gut, hat man sich erst mal an die Arbeit gemacht. Engberding rät

daher, für jede geplante Arbeitseinheit einen festen Anfangszeitpunkt zu bestimmen und pünktlich zu beginnen. Zusätzlich könne man sich einen Endzeitpunkt festlegen. Fast jeder würde es schaffen, sich zumindest 20 Minuten am Tag einer unangenehmen Sache zu stellen, sagt Engberding. Die Psychologin empfiehlt daher, sich kleine Zeitfenster zu setzen und die Arbeitszeit erst zu verlängern, wenn man sie für die Aufgaben vollständig genutzt hat. Bei dieser Methode wird die Arbeitszeit also zunächst verknappert. „Man muss sich zusätzliche Zeitfenster erst verdienen“, erklärt Engberding den Trick.

Einfach anfangen

Manchmal hilft es auch, einfach mit etwas Unangenehmem anzufangen, ohne groß nachzudenken. Man nimmt sich den ersten, wichtigen Punkt der To-do-Liste vor und legt los. „Gerade morgens haben viele noch keine anderen Ideen, was sie sonst

noch alles tun könnten“, sagt Rieger. Und wer schon am Morgen etwas erledigt hat, bekommt ein gutes Gefühl für den Tag. Dies kann auch die Produktivität steigern, sodass man sich weitere Dinge vornehmen kann.

Leichten Einstieg wählen

Der Anfang ist oft die größte Hürde. Hat man sich mal dazu aufgerafft, die Steuererklärung zu machen, flutscht es meist. Deshalb sollte man sich gerade den Einstieg nicht unnötig erschweren. Also erst mal die Belege und Unterlagen sortieren, dann Elster öffnen. Der Rest folgt nach und nach. Mit jedem Schritt kommt man dem Ziel näher.

Rituale nutzen

Versicherungsverträge und Telefonverträge überprüfen, Rechnungen stellen – solche Tätigkeiten gehören für die allerwenigsten zur Routine. Doch Menschen lie-

ben Rituale. Sich eine Tasse Tee oder Kaffee einschenken, das Lieblingslied hören, kurz auf den Balkon in die Sonne sitzen. Wer mit einem Ritual regelmäßig eine Arbeitsphase einläutet, kann anschließend viel leichter einsteigen. „Wichtig ist nur, dass sie sich dadurch nicht von der beabsichtigten Tätigkeit ablenken lassen“, sagt Engberding.

Sich belohnen

Viele wüssten, was rational wäre, und kümmern sich dennoch nicht darum. Den inneren Schweinehund kann man auch überwinden, indem man sich am selben Tag für die erledigten Aufgaben belohnt. „Sie können als Belohnung zum Beispiel etwas Schönes kaufen oder einen Ausflug machen. Wichtig ist, dass Sie das Unangenehme mit dem Angenehmen direkt kombinieren“, sagt Verhaltenswissenschaftler Rieger.

Nicht verzetteln

Man würde ja gerne ein Aktiendepot eröffnen, aber vorher möchte man doch noch ausgiebig prüfen, welcher ETF der beste ist und welcher Anbieter die günstigsten Depotgebühren hat, oder? Das stimmt zwar, aber wer sich zu sehr in Details verliert und deshalb nie zum Abschluss kommt, verfehlt auch sein Ziel. Oftmals können Perfektionisten Wichtiges von Unwichtigem nicht trennen, sagt Engberding. Deswegen ist es ratsam, die zusätzliche Recherche in Relation zum Zeitaufwand und zum Ertrag zu setzen. Ein gutes Ergebnis ist besser als keines. Der Verlust ist für den Anleger viel größer, wenn er das Abschließen eines Aktiendepots immer wieder hinausschiebt.

Lernen, durchzuhalten

Wer schnell aufgibt, verfügt nur über wenig Frustrationstoleranz. Das kann auch mit narzisstischen Persönlichkeitszügen zusammenhängen. „In der Annahme, man sei ohne große Mühe zu besonderen Leistungen fähig, werden langweilige Arbeiten oder kleine Anstrengungen bereits als Zumutung erlebt. Alles, was nicht auf Anhieb gelingt, wird dann als Kränkung der eigenen Person empfunden“, erklärt Psychologin Engberding. Solche Menschen müssen erst lernen, trotz Widerwillen und Frustrationen weiterzumachen. Dabei helfe es, sich klarzumachen, dass es zur Verwirklichung auch unangenehme Momente durchzustehen gilt.

Freunde informieren

Wer seine Freunde in seine Projekte einweicht, kann Mitstreiter gewinnen. Denn wer will sich schon blamieren, wenn diese fragen: „Hast du das immer noch nicht erledigt?“ Es ist daher ratsam, das eigene Umfeld in die Pläne einzubeziehen. I

Was du heute kannst besorgen

Steuererklärung machen, Aktiendepot eröffnen oder Rechnungen schreiben – so etwas schieben viele gerne auf den nächsten Tag. Wie man sich überwindet, unangenehme Dinge zu tun



ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK, STED/SZ

Wir nehmen Abschied von

Werner Niedermayer
Schulleiter a. D.
*15.8.1937 †24.2.2023

In liebevoller Erinnerung und Dankbarkeit
Traudl Niedermayer-Prebeck
Matthias und Fiona Niedermayer mit **Sophie** und **Maria**
Lisa Junker mit **Lukas**
im Namen aller Angehörigen

Die Beerdigung mit anschließender Gremess findet am
Montag, 6. März 2023 um 13.30 Uhr im
Waldfriedhof München, Alter Teil statt.

*In saphirnen Wiegen schaukelt
Mutter Luft ihr Frühlingkind;
In den Kjospen, an den Zweigen
werd' ich meine Kinder sehn.*

*In den Blumen, die der Sonne
Wenden Kinderaugen zu
Und im Wind sich kindisch neigen,
werd' ich meine Kinder sehn.*

*Wo durchs grüne Laubgesitter
Golden bricht der Sonnenstrahl,
In der Sonnenstäubchen Reigen
werd' ich meine Kinder sehn.*

*Wo im Nest sich Tauben schmiegen,
Fische schlüpfen bin im Bach,
Schmetterling' aus Blumen steigen,
werd' ich meine Kinder sehn.*

*Schlank vor mir emporgewachsen
Als Zypress' und Pinie,
Mit Gebärden fremd und eigen
Werd' ich meine Kinder sehn.*

*An der Stelle meines Bildes,
das im Spiegel von Kristall
Mir der Bach allein will zeigen,
werd' ich meine Kinder sehn.*

*Wenn ich meine Augen schliesse,
kann ich fühlen sie sind nah;
In des Herzens heil'gem Schweigen
Werd' ich meine Kinder sehn.*

FRIEDRICH RÜCKERT

Bestattungen
Landeshauptstadt München
Städtische Friedhöfe München – Telefon 2319901
heute, Donnerstag, 02. März 2023

Waldfriedhof, Alter Teil:
Erdbestattungen:
12.45 **Hamberger** Maria, Hausfrau, 82 Jahre
13.30 **Klauer** Maria, 90 Jahre
14.15 **Ströbl** Sonja, 95 Jahre

Waldfriedhof, Alter Teil:
Urntrauerfeiern:
9.00 **Nolte** Annemarie, Bankkauffrau, 69 Jahre
10.30 **Haase** Claus Wolfram, technischer Kaufmann, 88 Jahre

Waldfriedhof, Neuer Teil, Lorettoplatz:
Urntrauerfeiern:
10.30 **Jank** Astrid, Sattlerin, 52 Jahre
12.45 **Heinen** Marina, 69 Jahre

Westfriedhof:
Erdbestattungen:
13.45 **Jasienski** Helga, technische Angestellte, 97 Jahre
14.30 **Junginger** Hans, Wirtschaftsprüfer, 86 Jahre

Westfriedhof:
Urntrauerfeiern:
9.00 **Jotz** Ottilie, 76 Jahre
11.15 **Siebe-Riedler** Anne, Geschäftsfrau, 83 Jahre

Westfriedhof:
Feuerbestattung:
9.45 **Mückstein** Waltraud, Verwaltungsangestellte, 65 Jahre

Nordfriedhof:
Erdbestattung:
14.15 **Prall** Ingrid, Hausfrau, 88 Jahre

Ostfriedhof:
Erdbestattungen:
12.45 **Anders** Rolf, 78 Jahre
13.30 **Kieck** Karl, Gymnasiallehrer, 89 Jahre

Ostfriedhof:
Urntrauerfeier:
10.30 **Fischer** Susanne, Sachbearbeiterin, 56 Jahre

Ostfriedhof, Krematorium:
11.15 **Grau** Rudolf, Jurist, 90 Jahre

Ostfriedhof, Krematorium:
Urntrauerfeier:
9.45 **Doert** Ernst August, 85 Jahre

Friedhof am Perlacher Forst:
Urntrauerfeier:
10.30 **Fiozzi** Irma Benedikta, 53 Jahre

Neuer Südfriedhof:
Urntrauerfeier:
9.45 **Petzuch** Thomas, Elektroingenieur, 65 Jahre

Friedhof Oberföhring:
9.00 **Dabrowska** Regina Maria, Fotografin, 71 Jahre

Friedhof Obermenzing:
11.15 **Dr. Walzel** Richard, 96 Jahre

Waldfriedhof Solln:
Erdbestattung:
11.15 **Schischka** Kurt, Diplom-Ingenieur Elektronik, 79 Jahre

Bestattungen im Landkreis München

Waldfriedhof Haar:
11.30 **Langheinrich** Adolf, Einkäufer, 89 Jahre

Parkfriedhof Ottobrunn:
11.00 **Zankl** Sigrid, Sekretärin, 84 Jahre

SZ Gedenken

Trauer einen Raum geben.

Abschied nehmen von einem geliebten Menschen ist schmerzlich. Das Trauerportal der Süddeutschen Zeitung, SZ Gedenken, hilft Ihnen dabei und bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Trauer zum Ausdruck zu bringen.

Alle Traueranzeigen aus der Zeitung erscheinen automatisch auf einer persönlichen Gedenkseite. Hier können Sie virtuelle Gedenkerkerzen anzünden, kondolieren und persönliche Fotos und Erinnerungen mit Verwandten, Freunden und Bekannten teilen.



Besuchen Sie auch das Trauerportal SZ-Gedenken der Süddeutschen Zeitung.



Erfahren Sie mehr: beratung@sz-gedenken.de
www.sz-gedenken.de

Süddeutsche Zeitung