

Die englische Originalausgabe erschien unter dem Titel
JUST DO IT AND MAKE LIFE WORK bei CWR, Farnham, Surrey, UK.
Copyright © 2006 Michael und Hilary Perrott

Deutsch von Anke Becker

Die Bibelzitate wurden der Neues Leben Bibel entnommen:
Neues Leben. Die Bibel © Copyright der deutschen Ausgabe
2002 und 2005 by Hänssler Verlag, D-71087 Holzgerlingen.

© der deutschen Ausgabe:
2008 R. Brockhaus Verlag im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten
Umschlag: Kolja Kunstreich, Wuppertal
Satz: www.factory-media.net | Remscheid
Druck: Finidr, s. r. o., Tschechien
ISBN 978-3-417-26235-3
Best.-Nr. 226.235

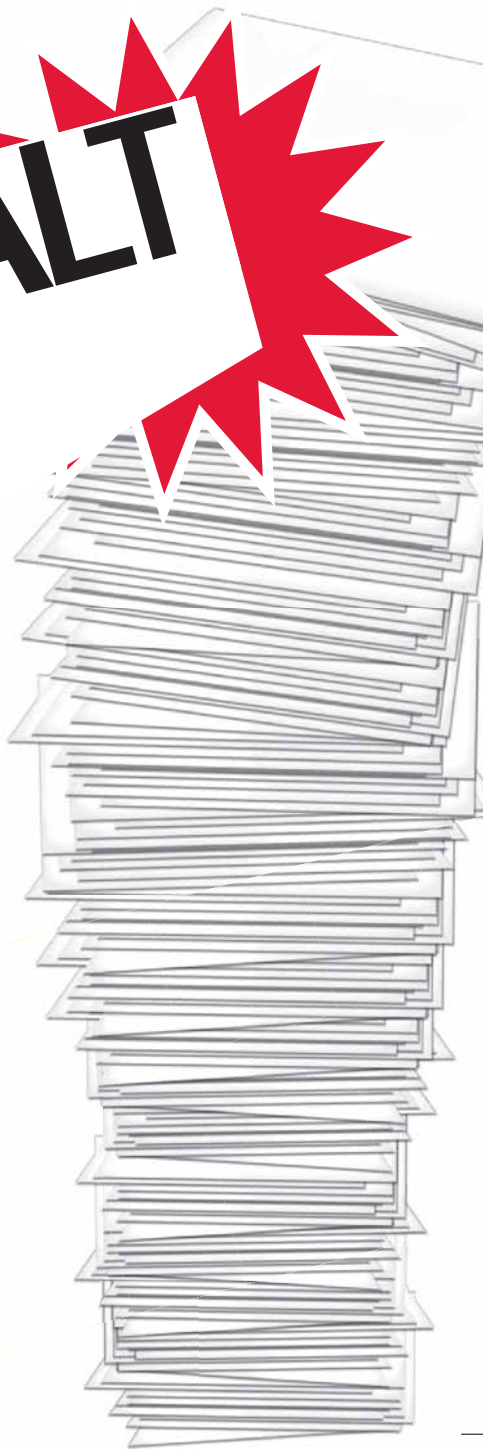
PACK'S AN!

Was
wirklich gegen
Aufschieberitis
hilft

MICHAEL UND HILARY PERROTT

- ★ STARREN SIE AUF EINE AUFGABE UND BEGINNEN NICHT DAMIT?
- ★ GEHEN SIE VOR SCHWIERIGKEITEN IN DECKUNG?
- ★ SIND SIE ENTMUTIGT, WEIL SIE NICHT SO SIND, WIE SIE SEIN SOLLTEN?
- ★ FÜHLEN SIE SICH ÜBERFORDERT?
- ★ DREHEN SIE SICH STÄNDIG IM KREIS?

INHALT



IN



PACK'S AN! **7**

Nicht ausgerechnet jetzt ... Es später tun ... Die Jagd nach dem Dokument ... Beste Absichten ... Hätt ich's doch nur getan! ... Träume sind nicht genug ... Die Kontrolle über Ihr Leben ... Bewährte Prinzipien

SICH SELBST VERSTEHEN **19**

Vor Schwierigkeiten in Deckung gehen ... Der Schmerz und der Nutzen ... Wer nicht beginnt, kann nicht scheitern ... In ausgefahrenen Gleisen hängen ... Sich nicht danach fühlen ... Überlast oder Überdruß?

KLARE ZIELE SETZEN **35**

Die wichtigsten Dinge zuerst ... Träume erfordern Ziele ... Zu sich selbst sprechen ... Mit dem Ende beginnen ... Was belohnt wird, wird erledigt ... Ein „Wie“ erfordert ein „Warum“

NIMM DIR DIE ZEIT! **51**

... Wenn ein „Nein“ zum „Nun“ führt ... Das Drängende des Dringenden ... Hoch-Zeiten für Hochleistung ... Die Fernseh-falle ... Ergreif die Gelegenheit! ... Schnell dabei, schneller frei

GUTE STRATEGIEN ENTWICKELN **67**

Ziele erfordern Pläne ... Fest, aber flexibel ... Pläne ausarbeiten ... Alles an seinem Platz ... Aufschreiben statt vergessen ... Besser Frist als Frust ... Durchstarten

HINDERNISSE ÜBERWINDEN **81**

Glauben bewirkt Können ... Erbarmungslos mit Papier ... Das Chaos beseitigen ... Minuten ersparen Stunden ... Geist und Körper ... Gehirnzellen ausleihen ... In der Offenheit liegt Kraft

DIE VORTEILE ERKENNEN **95**

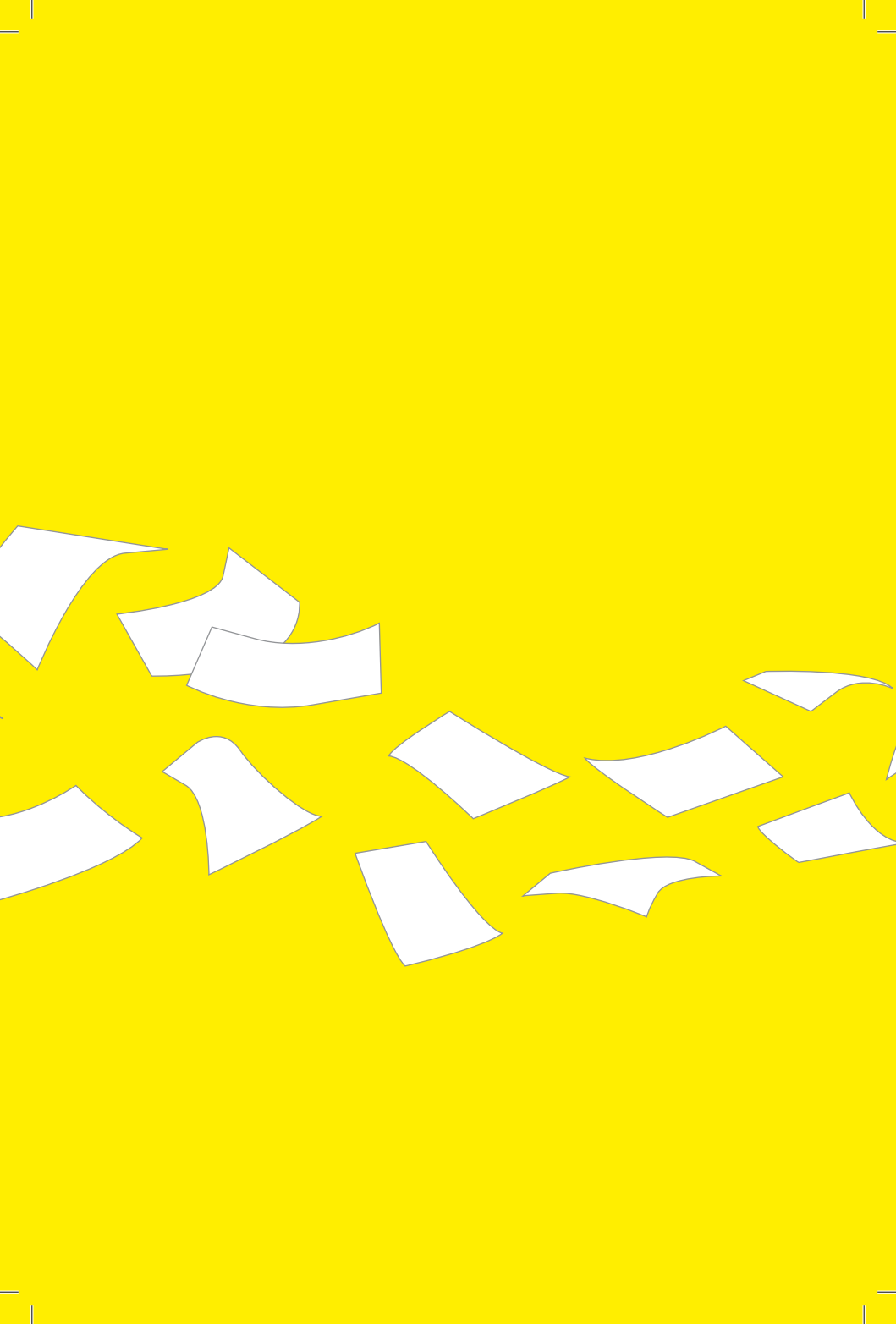
Der Wohlfühl-Faktor ... Gesundheit und Sicherheit ... Geld, Arbeit, Erfolg ... Frei gehen ... Beziehungen knüpfen

FORTSCHRITTE ÜBERPRÜFEN **113**

Rückschläge sind keine Sackgassen ... Die Ziele überprüfen ... Die Pläne überdenken ... Gewohnheiten entwickeln ... Beständig dranbleiben

PACK'S AN! – VIER HANDGRIFFE **123**

Zugeben ... Mut fassen ... Abwägen ... Loslegen





PACK'S AN!

- ... NICHT AUSGERECHNET JETZT
- ... ES SPÄTER TUN
- ... DIE JAGD NACH DEM DOKUMENT
- ... BESTE ABSICHTEN
- ... HÄTT ICH'S DOCH NUR GETAN!
- ... TRÄUME SIND NICHT GENUG
- ... DIE KONTROLLE ÜBER IHR LEBEN
- ... BEWÄHRTE PRINZIPIEN

**PACK'S
AN!**

PACK'S AN!

Wir alle sagen es:

„Nicht ausgerechnet jetzt ...“, „Ich mache das später ...“, „Ich wünschte, ich könnte mich dazu aufraffen ...“. Wir nutzen jeden erdenklichen Trick, den wir kennen, um eine Sache auf die lange Bank zu schieben.

Wir verschieben also unnötigerweise auf „morgen“, was wir schon „heute“ hätten erledigen können, obwohl wir wissen, dass die Folgen für uns oder andere von Nachteil sein könnten.

KOMMT IHNEN DAS BEKANNT VOR? >>

PACK'S AN!



DIE JAGD NACH DEM DOKUMENT

Sie sind auf der Suche nach einem Dokument. Es ist auf geheimnisvolle Weise verschwunden. „Wo habe ich es hingelegt?“ Sie suchen es überall. Es ist nicht auf dem Schreibtisch und nicht in der Schublade. Es muss sich in einem Aktenordner befinden. Aber in welchem ...?

15 Minuten und 25 Aktenordner später: Es ist definitiv in keinem Aktenordner. „Habe ich es in ein Regal gelegt?“ Oberstes Regalfach: alles rausnehmen, sorgfältig durchschauen, zurücklegen. Zweites Regalfach: die gleiche Prozedur. Drittes Regalfach: wie eben. Ein starker Kaffee, um die Nerven zu beruhigen. Sich wieder an den Schreibtisch setzen, noch einmal die Schublade öffnen, in der sich eine Handvoll Papiere befindet. Eins fällt auf den Boden. Sie heben es auf ... Das kann doch nicht sein ... aber da ist es! „Wenn ich es doch nur gleich abgeheftet hätte!“

**WENN ICH
DOCH NUR ...**



DAS AUTO, DAS NICHT ANHIELT

Als er bremste, merkte er, dass das Auto nicht so schnell reagierte wie gewöhnlich. „Ich muss das überprüfen lassen, ich muss das überprüfen lassen“, ermahnte er sich. Aus einem Monat wurden zwei, aus zwei wurden vier. Das Auto vor ihm hielt plötzlich an, sein Auto tat es nicht. Der Untersuchungsbericht über seinen beschädigten Wagen bescheinigte abgefahrene Reifen und defekte Bremsen. Das Urteil lautete, er sei mit einem nicht verkehrstauglichen Wagen gefahren ... Punkte in Flensburg. Die Versicherung zahlte nicht – er tat es! Wenn er doch nur ...



DIE WAAGE, DIE DIE WAHRHEIT SAGTE

Man steht auf der Waage und starrt ungläubig auf die Ziffern zu seinen Füßen. Man steigt runter und wieder rauf, in der Hoffnung, dass die Waage etwas anderes anzeigen wird. Sie weigert sich. Man lehnt sich vor und zurück, wackelt mit den Zehen, putzt sich die Brille. Irgendwie bestand die Hoffnung, die Kleidung sei in der Wäsche eingelaufen, aber jetzt ... Man steigt noch einmal runter und überprüft, ob der Zeiger wirklich auf null steht ... null, bedauerlicherweise. Es folgt der kritische Blick in den Spiegel: zuerst von vorn – gar nicht so schlecht; nun von der Seite – huch! *Das* hätte man sich besser erspart ...

PACK'S AN!

Das alte Leiden: Man hat die guten Vorsätze nicht in die Tat umgesetzt, und das sind nun die Folgen. Wenn man doch nur ...



DER RAUCHMELDER, DER NICHT DA WAR

Als während der Nacht ein Feuer ausbrach, brachte die Mutter das Baby in Sicherheit, aber ihr Mann, der die anderen Kinder retten wollte, starb mit ihnen in den Flammen. Nur ein paar Tage vorher hatten sie zu Freunden gesagt: „Wir müssen wirklich einen Rauchmelder kaufen.“ Wenn sie doch nur ...

Wenn man es doch nur getan hätte: das Dokument abgeheftet, die Bremsen überprüfen lassen, vernünftig gegessen und trainiert, einen Rauchmelder installiert – dann wäre alles ganz anders ausgegangen.

Nach außen zeigt man ein Lächeln, aber tief in sich spürt man das ermüdende Gewicht des Aufgeschobenen. Man verspricht sich selbst: „Ich werde es tun“, aber nach einem Energieschub verfällt man wieder in die alte Schluderei. Die Zeit vergeht, und man entdeckt, dass die eigene Entschlossenheit längst nicht so stark war, wie

**DIE VERÄNDERUNG
FÄLLT SCHWERER,
WENN MAN SIE VERSCHIEBT.**

man dachte. Später wird sie zum bloßen Wunsch degradiert. Ein Jahr drauf ist auch der Wunsch nicht mehr vorhanden. Aber die Veränderung fällt schwerer, wenn man sie verschiebt.

Manche Menschen sind chronisch von der Krankheit „Aufschieberitis“ befallen: Das banale, unnötige Hinauszögern dringt in die innerste Struktur ihres Seins und formt den Menschen, zu dem sie schließlich werden. Gehören Sie dazu?

Man kann es auch eine Seuche oder ein Gift nennen. Die Gewohnheit, etwas auf die lange Bank zu schieben, kann im wahrsten Sinne des Wortes die Seele zerstören. Sie zu überwinden, wird Ihr Leben verändern. **Wir träumen davon, wie wir gerne sein möchten und was wir gerne tun würden, aber unsere Träume erfüllen sich nicht. Warum? Weil ein Traum nichts ist ohne ein Ziel, ein Ziel nichts ohne einen Plan und ein Plan nichts ohne den Willen, ihn durchzuführen.**



WO STEHEN SIE IN IHREM LEBEN?

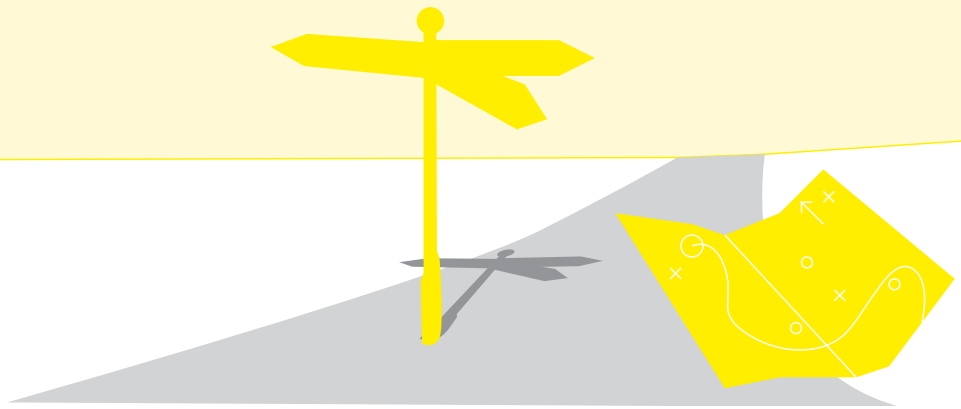
Haben Sie klare Ziele? Wissen Sie, wo Sie sich befinden, und marschieren Sie mutig voran? Haben Sie Frieden mit sich selbst und sind Herr über Ihre Zeit? Oder ist das alles nur ein Traum? Vielleicht ist Ihre Wirklichkeit der Schauplatz eines allgemeinen Durcheinanders. Sie lassen sich treiben, anstatt auf ein Ziel zuzusteuern, Ihr Leben ist verworren und Sie kennen die Niederlage besser als den Sieg.



WAS WOLLEN SIE?

Die meisten Menschen haben eins gemeinsam: Sie wollen frei sein. Nicht frei in dem Sinne, dass sie auf der falschen Straßenseite fahren möchten – das könnte eine Katastrophe geben. Auch von äußeren Gegebenheiten wie dem Wetter oder dem Einfluss der Gene kann sich der Mensch nicht befreien. Doch jeder sehnt sich nach der Freiheit, der Mensch zu sein, der er in seinen Träumen ist. Jeder Mensch möchte die Kontrolle über sein Leben haben. Und er will das Beste aus dem einen Leben machen, das ihm zur Verfügung steht.

Wir sind daran gewöhnt, vorwärtszuzählen: die Anzahl der Jahre seit unserer Geburt. Doch es kommt der Punkt, da man beginnt, rückwärtszuzählen – mit der langsam dämmern Erkenntnis, dass immer weniger Zeit zur Verfügung steht, um das zu erreichen, was man sich erhofft hatte. Wir möchten, dass unser Leben wirklich Bedeutung hat.



WIE KÖNNEN SIE DORTHIN KOMMEN?

Darum geht es in diesem Ratgeber. Er liefert keine passenden Antworten auf alle Fragen, sondern Prinzipien, die von vielen Menschen getestet worden sind. Sie zu beherzigen, wird Ihr Leben verändern. Es geht in der Tat um die Kunst, „es einfach zu tun“ – ob man sich danach fühlt oder nicht.

Lassen Sie sich von dem Werdegang eines Mannes ermutigen, der in der Schule immer schlecht gewesen ist und sich acht Jahre lang mit miesen Jobs durchschlug. Der Amerikaner Brian Tracy fühlte sich absolut minderwertig, bis er etwas tat, was sein Leben veränderte: Er ging auf erfolgreiche Leute zu und fragte sie, wie sie so weit gekommen seien. Er hörte zu und lernte. Danach baute Tracy mehrere Firmen auf, machte einen Wirtschaftsabschluss, erlernte drei Sprachen und wurde zum Redner,