

Fragen für Zweifelhelden

Was den Anfang schwer macht

> *„Indem man das Leben verschiebt, eilt es vorüber.“*
> *– Seneca*

„Ich müsste längst …“ Ein Satz, der an etwas Unerledigtes erinnert und zugleich zur Anklage werden kann. Die ausstehende Antwort, die ungeöffneten Unterlagen, der Termin, der noch immer nicht vereinbart ist: Irgendwann geht es nicht mehr nur um die Sache. Aus dem unerledigten Vorhaben wird ein Urteil über die eigene Person.

Doch „Ich bin undiszipliniert“ erklärt nicht, was den Anfang schwer macht. Es fehlen Informationen, die Aufgabe erscheint unüberschaubar, oder schon der Gedanke daran löst Widerwillen, Unsicherheit oder Anspannung aus. Aufschieben kann dann zunächst entlasten: Du musst dich vorerst nicht damit befassen. Diese Erleichterung kann dazu beitragen, dass sich das Vertagen wiederholt, obwohl später die Belastung wächst.

Die folgenden Fragen helfen dir, genauer hinzusehen. Wähle dafür eine überschaubare Alltagssache und halte deine Antworten in wenigen Sätzen fest. Prüfe zunächst: Ist dir diese Sache wichtig oder ist sie notwendig? Oder möchtest du dich bewusst dagegen entscheiden, sie weiterzuverfolgen?

1. Was steht zwischen dir und dem Anfang?

Notiere zu der gewählten Situation:

> *„Ich schiebe gerade auf, …“*
> *„Wenn ich daran denke, geht mir durch den Kopf: …“*
> *„Dabei empfinde ich …“*

Zum Beispiel:

> *Ich schiebe auf, eine E-Mail zu beantworten.*
> *Ich denke: Meine Absage muss so formuliert sein, dass die andere Person nicht enttäuscht ist.*
> *Dabei empfinde ich Anspannung und Unsicherheit.*

Lies deine Notizen noch einmal. Fehlt dir etwas zum Anfangen? Erscheint dir die Aufgabe unklar, unangenehm oder überfordernd? Oder steht eine Erwartung im Raum, die du kaum erfüllen kannst? Mehrere Dinge können zusammenkommen.

Im Beispiel könnte der Anspruch belasten, jede Enttäuschung verhindern zu müssen. Prüfe bei deiner eigenen Situation, was tatsächlich eine Rolle spielt.

Fasse deine Beobachtung zusammen:

> *„Der Anfang fällt mir schwer, weil …“*

Falls dir nur „weil ich faul bin“ einfällt, beschreibe stattdessen den Ablauf: Was wolltest du tun? Welcher Gedanke kam auf? Was hast du anschließend getan? Gesucht ist das, was dir in dieser Situation schwerfällt – kein Urteil über deinen Charakter.

2. Was nimmt dir das Verschieben für den Augenblick ab?

Bleibe bei derselben Situation und ergänze:

> *„Unmittelbar nach dem Aufschieben …“*
> *„Später …“*

Bei der E-Mail könnte das so aussehen:

> *Unmittelbar nach dem Aufschieben lässt meine Anspannung nach. Ich muss mich vorerst nicht mit einer möglichen Enttäuschung befassen.*
> *Später beschäftigt mich zusätzlich, dass die andere Person auf meine Antwort wartet.*

Vergleiche deine beiden Sätze. Was wird zunächst leichter? Was bleibt ungelöst oder kommt später hinzu?

Fasse zusammen:

> *„Das Verschieben entlastet mich zunächst von …; später …“*

Wenn du keine Erleichterung bemerkst, halte auch das fest. Die Übung soll deine Erfahrung sichtbar machen, nicht sie an eine Erklärung anpassen.

3. Welcher nächste Schritt passt zu deiner Schwierigkeit?

Lies deine Antwort auf die erste Frage erneut. Wähle einen Versuch, der an dem erkannten Hindernis ansetzt:

• Fehlt dir eine Information, notiere die konkrete Frage und wo du eine Antwort erhalten kannst.

• Ist die Aufgabe unübersichtlich, bestimme einen ersten Schritt: etwa „die benötigten Unterlagen heraussuchen“ statt „die Angelegenheit erledigen“.

• Schreckt dich der Umfang ab, begrenze den Versuch auf wenige Minuten. Danach entscheidest du, ob du fortsetzt.

• Erwartest du sofort ein fehlerfreies Ergebnis, lege fest, was für eine erste Fassung ausreichend wäre.

• Fehlt Unterstützung, kläre zunächst, welche Hilfe du brauchst und wen du darum bitten kannst.

Sind die Voraussetzungen vorhanden und bleibt vor allem Anspannung zurück, muss diese nicht vollständig verschwinden, bevor du einen kurzen Versuch unternimmst. Beobachte dabei, wie es dir geht. Du kannst anschließend fortsetzen, die Vorgehensweise verändern oder unterbrechen.

Für das E-Mail-Beispiel könnte der Versuch lauten:

> *Ich schreibe zunächst eine kurze, respektvolle Absage als Entwurf. Mein Maßstab ist, mein Anliegen verständlich auszudrücken – nicht, jede Enttäuschung auszuschließen.*

Formuliere nun deinen eigenen Versuch:

> *„Als Nächstes werde ich …“*
> *„Dafür brauche ich …“*
> *„Ein ausreichendes erstes Ergebnis wäre …“*

Danach: Was hast du herausgefunden?

Halte nach deinem Versuch kurz fest:

• Was war so schwierig wie erwartet?
• Was verlief anders?
• Was möchtest du beim nächsten Mal beibehalten oder verändern?

Wenn du nicht weitergekommen bist, notiere, an welcher Stelle du ins Stocken geraten bist. Daraus kann sich ergeben, dass der Schritt kleiner, die Aufgabe klarer oder die Unterstützung verlässlicher sein muss.

Am Ende muss die Sache noch nicht erledigt sein. Aber du kannst genauer benennen, was dir schwerfällt, und entscheiden, welchen nächsten Schritt du erproben möchtest. Das ist ein Anfang, der nicht auf einem weiteren Vorwurf beruht, sondern auf einer konkreten Beobachtung.

Ein Impuls zur Selbstreflexion; kein diagnostisches Instrument und kein Ersatz für eine individuelle Behandlung.