

Dürfen wir vorstellen: die TOP 5 Aufschieber-Typen

Die Gründe für den Hang zur Prokrastination sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich und benötigen darum verschiedene Herangehensweisen. Wenn Sie identifiziert haben, mit welchem Typ Sie es zu tun haben, wird es Ihnen deutlich leichter fallen, die individuell richtige Unterstützung zu geben.

1. Der Zeitlose

Dieser Aufschiebertyp hat Schwierigkeiten einzuschätzen, wie lange er für die Erledigung einer Aufgabe braucht. Oder es fällt ihm schwer, seine Arbeitszeit sinnvoll einzuteilen. Aus dem Munde dieser Person hört man gerne den Satz: „Das hat noch Zeit“. Sobald die Deadline näherrückt, gerät der Zeitlose dank seiner Fehleinschätzung jedoch gerne in kopf-lose Panik und hat dadurch noch grössere Schwierigkeiten, fertig zu werden.

Hier helfen Sie am besten, indem Sie Unterstützung beim Planen und Priorisieren der Arbeit geben.

2. Der Tausendsassa

Hierbei haben Sie es mit einem kreativen Kopf zu tun, der sich für viele Aufgaben begeistern kann. „Ich hab da mal ne Idee“, ist eine typische Aussage für diesen Aufschieber-Typ. Der Tausendsassa stürzt sich mit Begeisterung in die verschiedensten Projekte, verzettelt sich dabei aber gerne. Er fängt viel an, aber bringt auch viel nicht zu Ende.

Mit klaren Vorgaben und einer ablenkungsfreien Umgebung helfen Sie dem Tausendsassa, leichter zum Ziel zu kommen.

3. Der Perfektionist

Dieser Aufschiebertyp liebt es, sich Listen und Pläne zu machen, um bloss kein wichtiges Detail aus dem Auge zu verlieren. Der blosse Gedanke daran, dass das Ergebnis nicht perfekt vollendet sein könnte, schreckt diesen Aufschieber-Typen jedoch davon ab, überhaupt mit einer Aufgabe zu beginnen. Stattdessen stürzt er sich gerne in Nebensächlichkeiten, in denen er seinen Perfektionismus ausleben kann.

Auch diesem Aufschiebertyp helfen Sie mit klaren Priorisierungen. Machen Sie dabei nicht nur deutlich, welche Aufgaben zuerst bearbeitet werden sollen, sondern auch welche Details dabei tatsächlich wichtig sind.

4. Der Online-Junkie

Der Name sagt es bereits: Dieser Aufschiebertyp ist am liebsten in der digitalen Welt unterwegs. Nirgendwo sonst lauern so viele Ablenkungen von wichtigen Aufgaben wie hier. „Ich muss kurz mal meine E-Mails checken“ oder „Ich werde mal eben im Internet recherchieren“, sind für den Online-Junkie ganz typische Aussagen. Dabei verliert er ganz unbemerkt Zeit für das, was er eigentlich erledigen wollte.

Diesem Aufschiebertyp hilft eine „Offline“-Umgebung, um sich voll auf seine Aufgaben konzentrieren zu können. Empfehlen Sie ihm feste Zeiten, für das Checken von E-Mails und das Surfen im Netz.

5. Der Aufräumer

Eine schwierige Aufgabe steht an und plötzlich wird erst einmal das gesamte Büro auf Vordermann gebracht. Wenn Sie dies beobachten können, haben Sie es mit dem Aufräumer zu tun. Dieser Aufschiebertyp versucht mit leicht zu bewältigenden Handlungen das Gefühl von Überforderung zu kompensieren, das in ihm gärt.

Helfen Sie dem Aufräumer, die beängstigende „Gipfelbesteigung“ der anstehenden Aufgabe in mehrere überschaubare Bergetappen aufzuteilen. Das erhöht die Motivation und verkürzt den Weg zur Belohnung.