

ENTSCHEIDUNGS-CHECKLISTE: Aktiv aufschieben oder Prokrastination?



Gehe die Punkte ehrlich durch. Ein klares „Ja“ sollte wirklich begründet sein – nicht nur ein Gefühl.

(1) PRIORITÄT & RELEVANZ

- Hat diese Aufgabe aktuell wirklich die höchste Priorität?
- Gibt es eine andere Aufgabe mit höherem strategischem Nutzen?
- Würde das Verschieben keine negativen Konsequenzen haben?

✓ Wenn Du hier klar argumentieren kannst, spricht das für aktives Aufschieben.

(2) STRUKTUR UND VERBINDLICHKEIT

- Habe ich einen konkreten neuen Termin festgelegt?
- Steht die Aufgabe mit Datum und Zeit im Kalender oder Planungstool?
- Ist der erste nächste Schritt definiert?

✗ Ohne neue Terminierung ist es fast immer Prokrastination.

(3) ENERGIE UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

- Braucht die Aufgabe hohe Konzentration, die ich gerade nicht habe?
- Wäre das Ergebnis heute deutlich schlechter als an einem anderen Zeitpunkt?
- Habe ich realistisch die Zeit, sie sauber abzuschließen?

✓ Energieorientierte Planung ist Selbstmanagement – kein Aufschieben.

(4) EMOTIONALE EHRlichkeit

- Verschiebe ich aus strategischen Gründen – nicht aus Angst, Perfektionismus oder Unsicherheit?
- Würde ich die gleiche Entscheidung auch jemandem in meinem Team empfehlen?
- Fühlt sich die Entscheidung klar an – statt diffus oder schuldbeladen?

✗ Ein schlechtes Bauchgefühl ist oft ein Hinweis auf Vermeidung.