

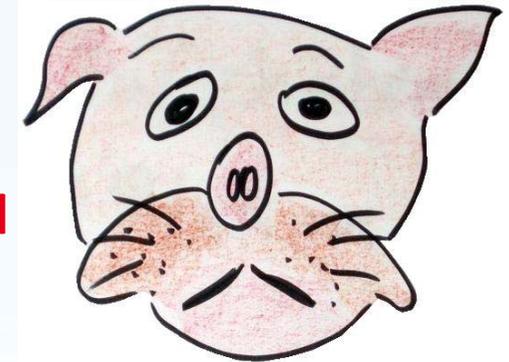


Universität Hamburg  
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

**Schluss mit dem ewigen Aufschieben:**

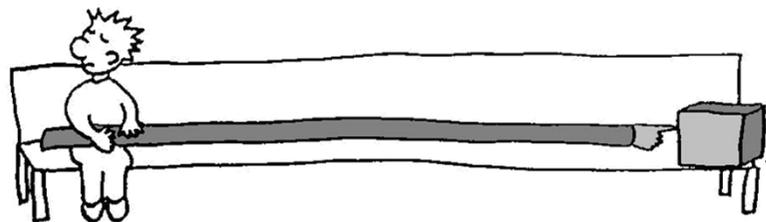
**Ein Trainingskonzept für den Inneren Schweinehund**

**Dipl.-Psych. Catrin Grobbin**



## Der rote Faden

- Kurzvorstellung und "Wie kommt es...?"
- Ausgangspunkt für die Trainingsentwicklung
- Ziel des Trainings
- Einige Beispielinhalte
- Erste Forschungsergebnisse
- Zeit für Fragen

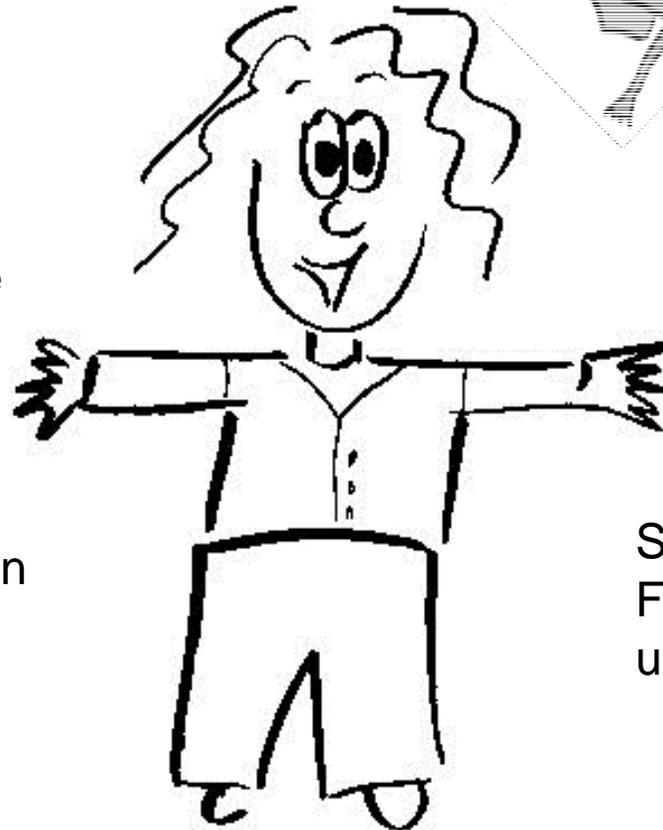


## Catrin Grobbin

Seit 2009   
wissenschaftliche  
Mitarbeiterin für Lehre

Universität Hamburg

Psychologische  
Schlüsselkompetenzen



Seit Ende 2008  
Forschung zum Thema  
("netto" davon ca. 5  
Jahre;-))

Seit 2005   
Freiberufliche Trainerin  
und Coach

# Ausgangspunkt für die Trainingsentwicklung

## Vorstudie

Grobbin (2008): Die "Lange Bank". Persönliche Gespräche und Innere Teams rund um das menschliche Aufschieben - Eine qualitativ-empirische Untersuchung. Universität Hamburg: Unveröffentlichte Diplomarbeit.

u.a. Aufschiebe-Bereiche

Sammlung Tipps und Tricks gegen das Aufschieben



Idee => Erweiterung: Training + Evaluation

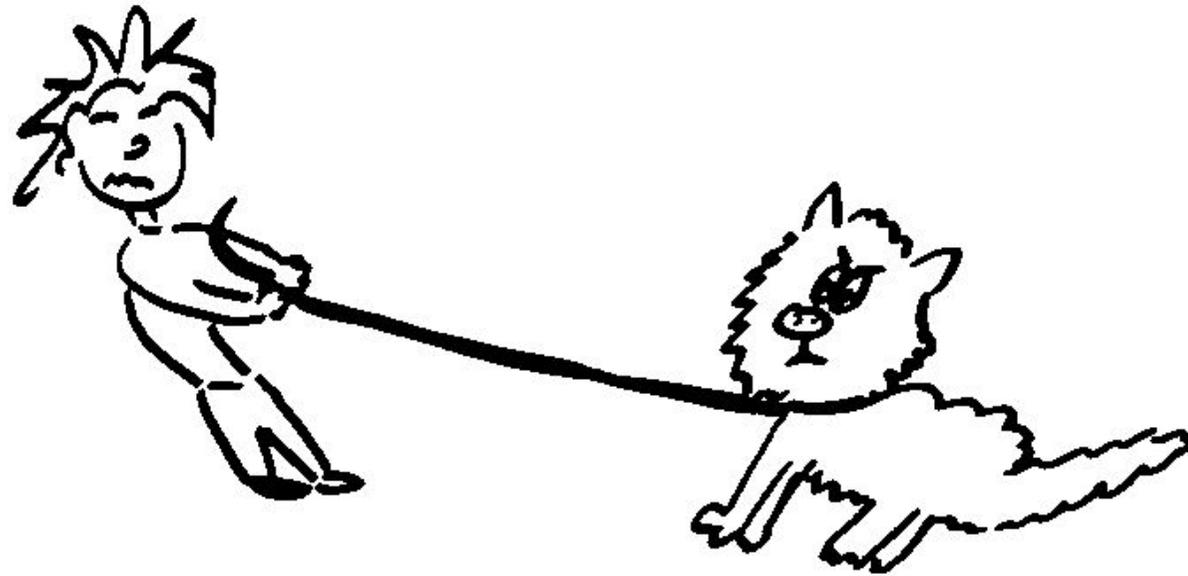


## Ausgangspunkt für die Trainingsentwicklung

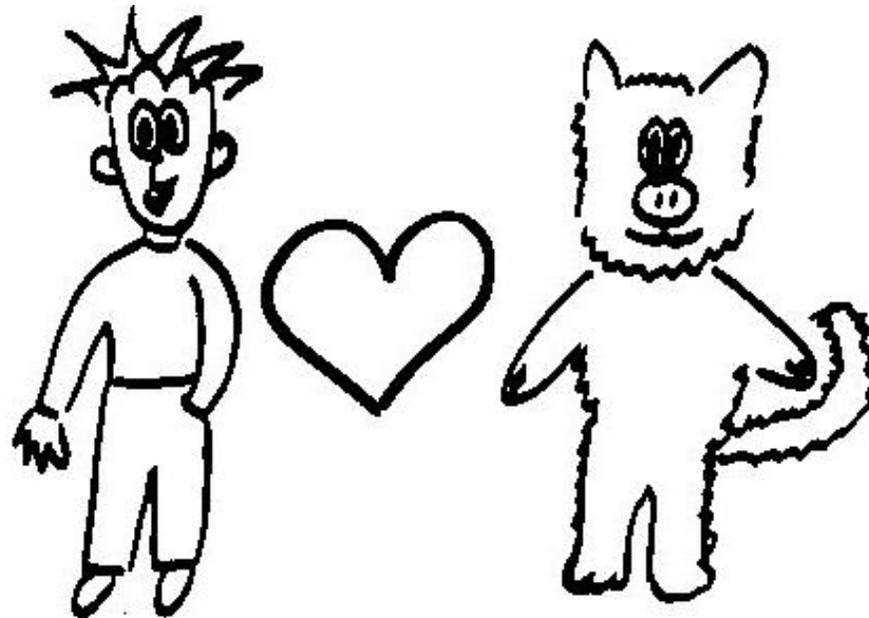
| Tipps                                         | Gesche | Katrin | Regina | Sonja | Kai | Paul | Pete | Tim | Marla | Lisa |
|-----------------------------------------------|--------|--------|--------|-------|-----|------|------|-----|-------|------|
| Gute Vorbereitung                             |        | •      | •      |       | •   |      |      | •   |       |      |
| Einen Plan machen                             |        | •      | •      |       | •   |      | •    | •   |       |      |
| Sich selbst einen Termin setzen               |        | •      | •      |       |     |      | •    | •   |       |      |
| Flexibel bleiben                              |        | •      |        |       |     |      |      | •   |       |      |
| Prioritäten vergeben und Abstriche machen     |        | •      | •      | •     |     |      | •    | •   |       |      |
| Akzeptieren, liegen lassen                    |        |        |        |       | •   | •    |      |     |       |      |
| Realistische Ziele                            | •      | •      |        |       | •   |      |      | •   |       |      |
| Einen guten Zeitpunkt wählen oder abwarten    |        |        | •      |       | •   | •    | •    |     |       |      |
| Genug Zeit sowie Pausen und Reserve einplanen |        | •      |        | •     | •   |      |      |     |       |      |
| Aus Erfahrung lernen                          |        | •      |        |       | •   |      |      | •   |       |      |
| Einfach anfangen                              | •      |        |        |       | •   | •    |      | •   |       |      |
| Etwas anders organisieren                     |        | •      |        |       |     |      |      |     |       |      |
| Hilfsmittel benutzen                          | •      | •      |        | •     |     |      |      |     |       |      |
| Gemeinsam mit anderen arbeiten                | •      | •      |        |       |     | •    |      |     |       |      |
| Sich selbst kennen und gut behandeln          | •      | •      |        | •     |     |      |      |     |       |      |
| Klärungshilfe (z.B. Inneres Team)             |        | •      |        | •     | •   |      | •    |     | •     | •    |



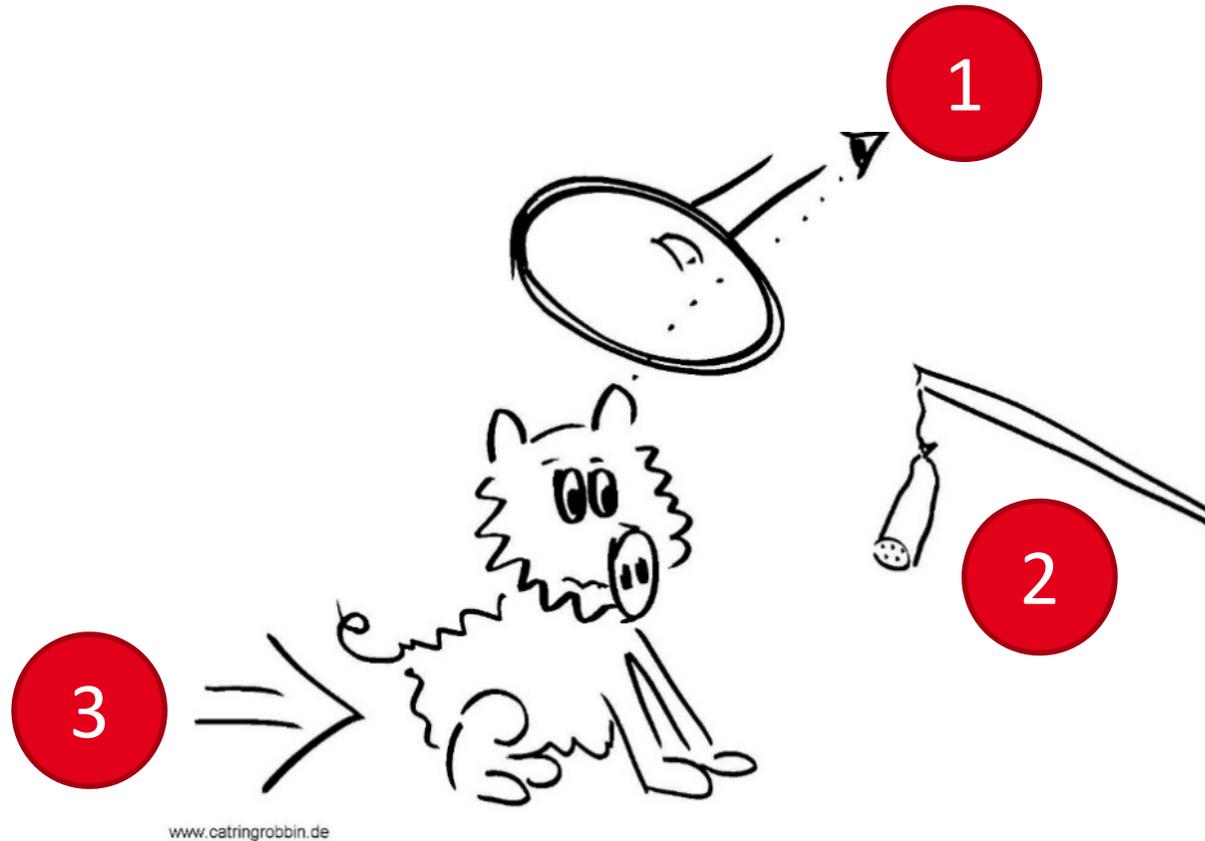
## Ziel: Vom Kampf mit dem "inneren Schweinehund"...



... zum konstruktiven Umgang mit ihm.

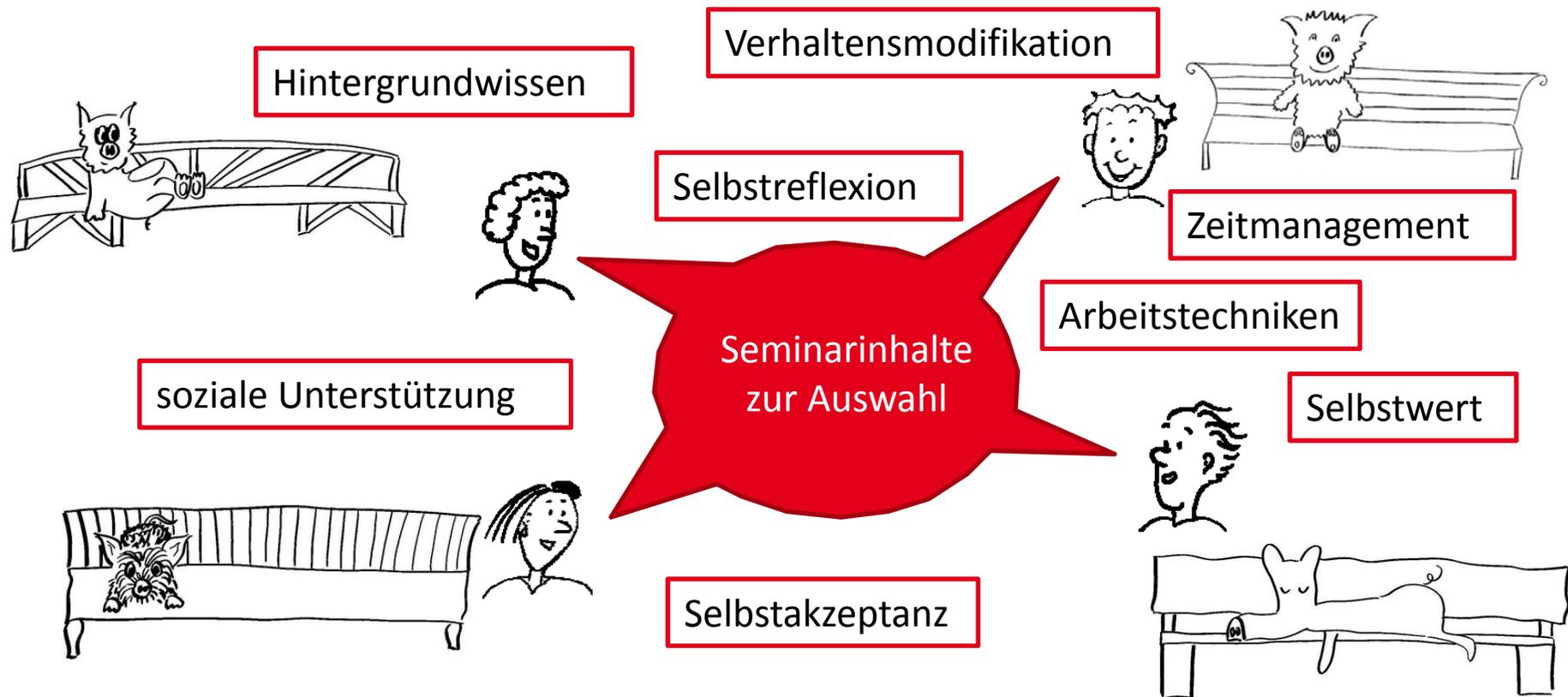


## Drei Haupt-Ansatzpunkte des Trainings

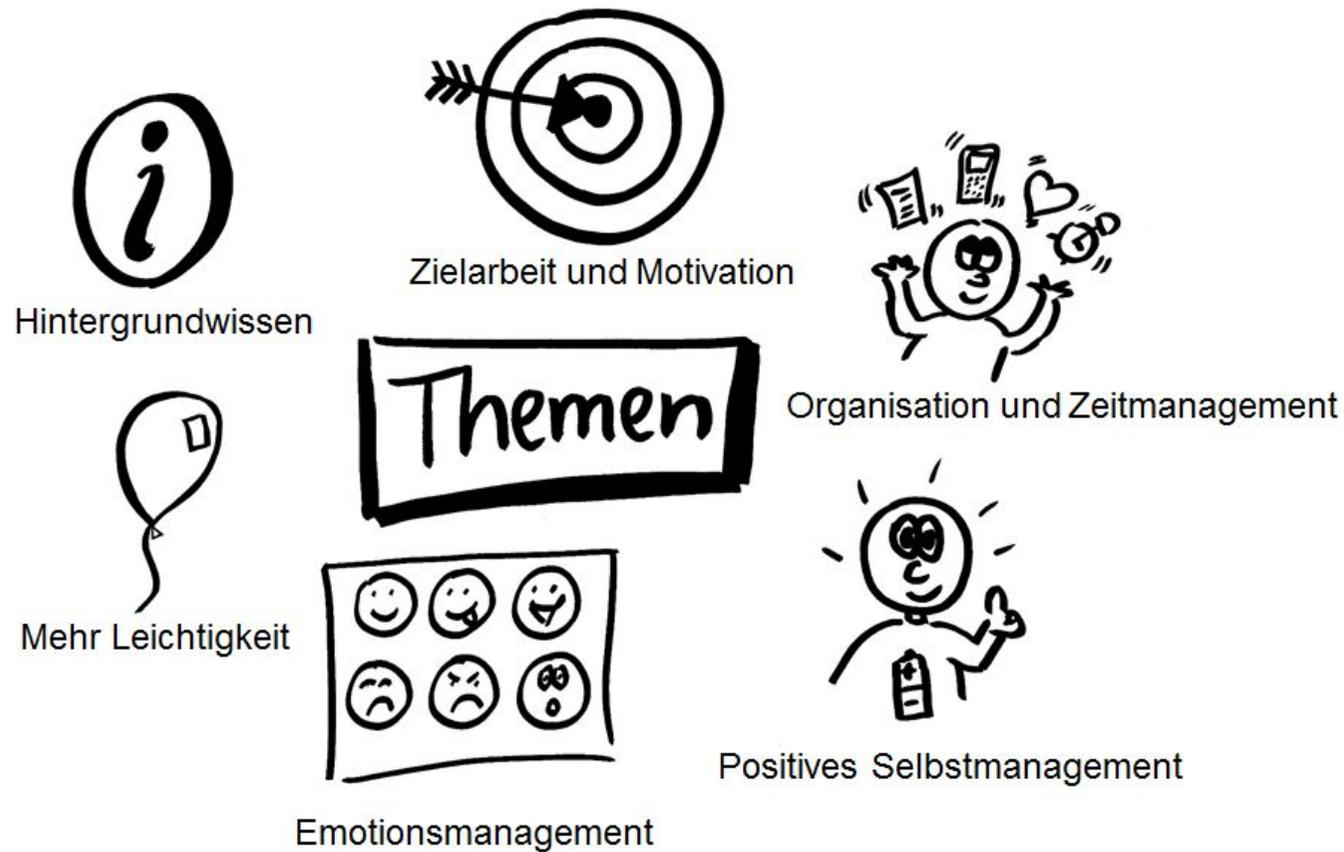


## Der Unterschiedlichkeit der Teilnehmenden Rechnung tragen

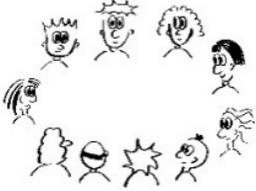
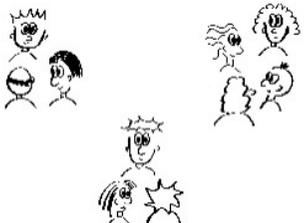
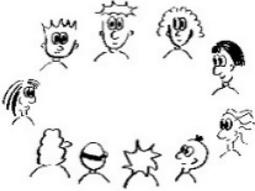
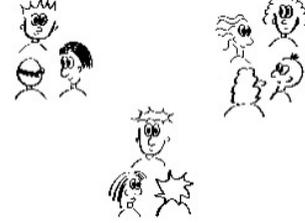
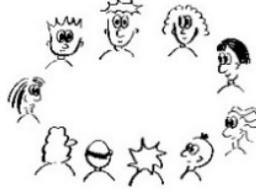
Verschiedene Methoden als Angebot für unterschiedliche Teilnehmende



## Themen des Trainings



## Zeitlicher Ablauf des Trainings und Gruppen

| Tag 1 – 3<br>Theorieblock<br>3 halbe Tage                                         | Eigenständige<br>Kleingruppenphase<br>3 Wochen                                    | Tag 4<br>Zwischenbilanz<br>3 Stunden                                               | Eigenständige<br>Kleingruppenphase<br>3 Wochen                                      | Tag 5<br>Abschlusstermin<br>3 Stunden                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |

**Gruppe 1:** Studierende über die Zentrale Studienberatung und Psychologische Beratung (**ZSPB**) der Universität Hamburg

**Gruppe 2:** Studierende über das (ehemalige) Zentrum für Schlüsselkompetenzen (**ZSK**) der (ehemaligen) Fakultät EPB (Erziehungswissenschaft, Psychologie und Bewegungswissenschaft) der Universität Hamburg im Modul Allgemeine Berufsbezogene Kompetenzen

(**Gruppe 3:** Kontrollgruppe - Studierende der Fakultät EPB, die nicht an dem Training teilgenommen haben)

## Hinderliche Denkmuster durch hilfreiche ersetzen



Wer aufschiebt, führt häufig Selbstgespräche, die das Gefühl bestärken, ein Opfer zu sein.

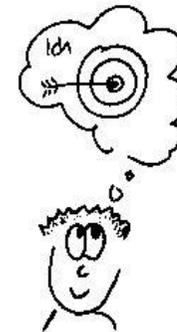
Dies erzeugt innere Widersprüche, z.B.:

- Ich sollte..., will aber nicht.



Besser: Sprache des Wählens und Selbstverpflichtens:

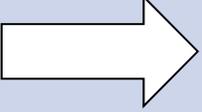
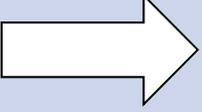
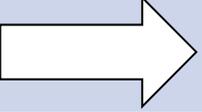
- Was will ich?
- Wie kann ich es erreichen?
- => zielgerichtete Kraft statt Opferhaltung

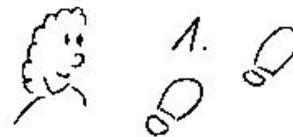
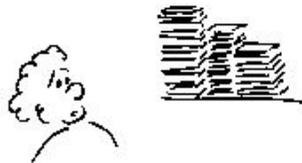


(Quelle: Fiore, 2007)

## Hinderliche Denkmuster durch hilfreiche ersetzen



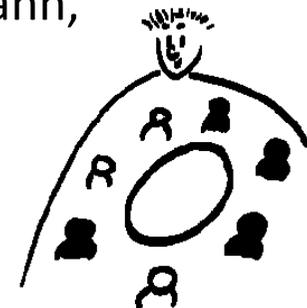
|       | <b>hinderlich</b>                                     |                                                                                      | <b>hilfreich</b>                                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Statt | "Ich muss..."                                         |    | "Ich entscheide mich für..."<br>"Ich will..."<br>"Ich möchte..."<br>"Ich werde..." |
| Statt | "Dieses Projekt ist so riesig und wahnsinnig wichtig" |    | "Ich schaff das, Schritt für Schritt! "                                            |
| Statt | "Ich muss das perfekt machen!"                        |  | "Ich darf Fehler machen."                                                          |



(Quelle: Fiore, 2007)

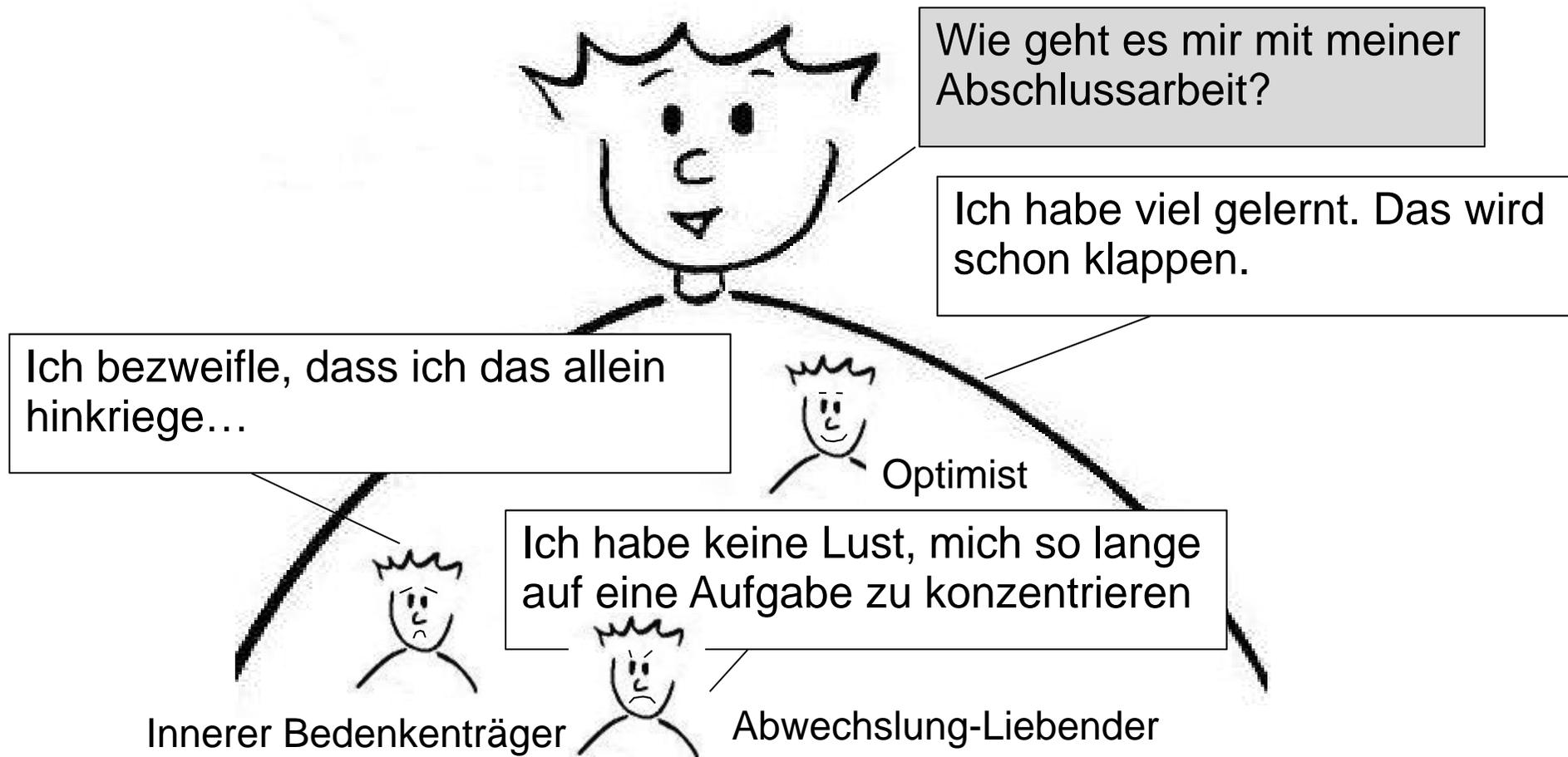
## Das Modell des Inneren Teams

- Von Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun entwickelt, um das menschliche Seelenleben verständlich, sichtbar, greifbar zu machen,
- und um eine Methode zu schaffen, die
  - aus der Not (inneres Durcheinander, Gegeneinander)
  - eine Tugend (innere(r) Reichtum, Kraft, Weisheit) machen kann,
- Ziel: aus dem "zerstrittenen Haufen" ein inneres Team machen,
- unter kooperativer Führung des Oberhauptes.



(Quelle: Schulz von Thun, 2003)

## Auszug aus einem Beispielteam



## Übung



① Schreibe eine To-do-Liste

Ich muss ...

Ich muss ...

Ich muss ...

Erweiterung:  
Umdeutung/  
Reframing

⇒ Wie fühlt sich das an?

② Schreibe die Liste noch einmal  
Ersetze Ich muss... durch

Ich entscheide mich für ...

Ich will ...

Ich werde ... Ich erlaube mir ...

Ich darf ... Ich kann ...

Ich möchte ...

Wie fühlt sich das an? (Quelle: Fiore, 2007)

## Übung

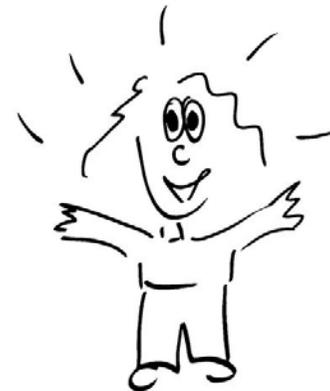
① Schreibe eine Liste mit  
6 Punkten über dich selbst:

Ich mag an mir ...

Ich bin stolz auf ...

~~Perfektion~~

② Stehe auf und verkünde  
Stolz deine liebsten 2 Einträge

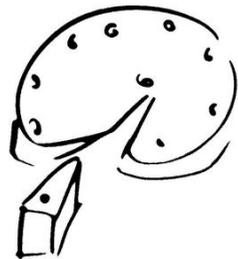


Mehr Anregungen  
bei Potreck-Rose  
(2006)

## Übung

Suche dir eine große Aufgabe  
aus  
unterteile sie in kleine Häppchen

- ① Brainstorming
- ② noch kleiner machen
- ③ Reihenfolge



Noch Fragen?

=> [mail@cgrobbin.de](mailto:mail@cgrobbin.de)

[www.catringrobbin.de](http://www.catringrobbin.de)

## Einige Literaturquellen und -empfehlungen

Fiore, N. (2007): Warum nicht gleich?! Sofort Hilfe bei "Aufschieberitis".

Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlag. (Gedankenexperiment "Brett", S.64ff.)

Grobbin (2008): Die "Lange Bank". Persönliche Gespräche und Innere Teams rund um das menschliche Aufschieben - Eine qualitativ-empirische Untersuchung. Universität Hamburg: Unveröffentlichte Diplomarbeit.

Potreck-Rose, F. (2006): Von der Freude, den Selbstwert zu stärken. Klett Cotta Leben! Stuttgart.

Rückert, H.-W. (2002): Schluss mit dem ewigen Aufschieben! Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen. Campus Verlag. Frankfurt/ New York.

Schulz von Thun, F. (2003): Miteinander Reden 3 - Das "Innere Team" und situationsgerechte Kommunikation. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.