

Die Tennis-Tableau-Strategie

Aufschieberitis ein- für allemal besiegen!

Das erste newtonsche Gesetz, auch Trägheitsprinzip genannt, besagt Folgendes: „Ein Körper verharrt im Zustand der Ruhe oder der gleichförmigen Bewegung, sofern er nicht durch einwirkende Kräfte zur Änderung seines Zustands gezwungen wird.“ Wir alle kennen diese Kräfte: Wenn Kunden ungeduldig werden, Mitarbeiter dringend Anweisungen benötigen oder der Chef das fünfte Mal nach dem Projektplan fragt. Doch warum schieben wir immer wieder auf? Und was hat das alles mit Tennis-Meisterschaften zu tun?

VON MARTIN GEIGER

Völlig egal, was manche Menschen behaupten. Völlig unerheblich, was uns irgendjemand erzählen will: Wir alle schieben von Zeit zu Zeit auf. Und es ist ja auch nichts dabei: Wir entscheiden uns in diesem Moment lediglich dafür, eine bestimmte Tätigkeit einer anderen vorzuziehen. Als leidenschaftlicher Tennisspieler ziehe ich selbst beispielsweise in jedem Fall eine schlechte Stunde auf dem Tennisplatz einer guten Stunde im Büro vor.

Die Aufschieberitis ein- für allemal besiegen

Wenn dieser Tage die internationalen Profi-Turniere über den Bildschirm flimmern, ist die Tennis-Saison auch auf Clubebene längst in vollem Gange. Und wer

sich jemals für Tennis interessiert hat, der kennt auch die Turnier-Tableaus, die immer dann zum Einsatz kommen, wenn Meisterschaften ausgespielt werden. Mit ihnen lässt sich auf einfachste Weise der Sieger nach dem K.O.-System aus einem Teilnehmerfeld von 8, 16, 32 oder mehr Spielern ermitteln.

Und genau ein solches Tableau kann uns auch dabei helfen, das Thema „Aufschieberitis“ ein für alle mal zu besiegen.

Aus der Physik wissen wir, dass ein Körper, der sich im Ruhezustand befindet, dazu neigt, in diesem Zustand zu verharren. Hingegen ist ein Körper in Bewegung bestrebt, auch diese Aktion tendenziell fortzusetzen. Wer jemals versucht hat, ein Auto anzuschieben, der weiß: Es bedarf zunächst relativ großer Anstrengung, den Wagen in Bewegung zu setzen. Wenn er allerdings erst einmal rollt, ist es mit relativ geringer Krafteinwirkung möglich, das Fahrzeug weiter rollen zu lassen. Für unser aller Problem des Prokastinierens lautet die entsprechende Frage natürlich: Wie bekommen wir unseren Hintern dazu, sich von der Couch zu erheben und in Aktion zu treten? Wie schaffen wir es, den Zustand der Ruhe zu beenden und zu starten – also im Wortsinn tatsächlich zunächst uns und dann etwas (Projekt, Angebot, Plan) zu bewegen? Genau hier kommt das Tableau aus den Tennismeisterschaften zum Einsatz.

Mit dem Tableau-Prinzip Übersicht und Struktur gewinnen

Zunächst einmal benötigen wir sämtliche anstehende Aufgaben, die auf einer To-do-Liste notiert



32 NETCOO MAGAZIN 08 | 2011

WWW.NETCOO.INFO

PERSONALITY LOUNGE

werden. Vergessen Sie alles, was mit Priorisierung oder irgendeiner logischen Reihenfolge zu tun hat. Schreiben Sie einfach, von oben nach unten, alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Alle aktuellen Aufgaben einfach untereinander auflisten. Nun beginnen Sie – vergleichbar mit dem obigen Turnier-Tableau – die ersten beiden Aufgaben 1 und 2 mit einer Klammer zu versehen. Jetzt kommt der entscheidende Moment: Nun wählen Sie den Gewinner der ersten Partie aus mit der Frage: Welche dieser beiden Aufgaben ist die einfachere? Denn genau diese Aufgabe gewinnt die erste Runde und wird von Ihnen in die zweite Runde geschrieben. Ich wiederhole: Die leichtere Aufgabe gewinnt! Dieses Prinzip wiederholen Sie nun für die Aufgaben mit den Nummern 3/4, 5/6, 7/8 und so weiter und so fort. Immer wählen Sie die jeweils leichtere Aufgabe. Die erste Runde ist geschafft! Was tun Sie, wenn Ihre Liste keine gerade Zahl aufweist? Natürlich das gleiche, wie bei einem Turnier: In diesem Fall hat die verbleibende Aufgabe einfach ein Freilos in die nächste Runde und kommt automatisch weiter.

Jetzt spielen wir unser Viertelfinale: Wieder heißt es 1 gegen 2, 3 gegen 4, 5 gegen 6 und 7 gegen 8. Und wieder wählen Sie die einfachsten Aufgaben aus, die eine Runde weiter kommen, weil sie erneut gewinnen. So gelangen Sie früher oder später in die Situation, dass nur noch 4 Aufgaben übrig bleiben, die im Halbfinale gegeneinander antreten. Und dann ist es soweit: Der Moment des Finales ist gekommen. Nur noch zwei Aufgaben, Auge in Auge, bis nur ein Gewinner übrig bleibt. Und dieser Sieger ist, nachdem Sie auf dem Papier das Finale ausgespielt haben, wirklich Ihre Nummer 1, die einfachste Aufgabe, die es aktuell für Sie gibt. Und genau mit

dieser Aufgabe beginnen Sie. Das Aller-einfachste, egal was sonst noch auf der Liste steht, damit fangen Sie an.

Mit der leichtesten Aufgabe in Bewegung kommen

Was ist bis hierher passiert? In der ersten Runde sind sämtliche Aufgaben aus dem Turnier gefallen, die im Vergleich schwerer waren. Warum? Ganz einfach: Ich weiß, dass viele selbsternannte Zeitmanagement-Päbste das genaue Gegenteil predigen: „Suchen Sie sich die eine, alles entscheidende, wichtigste, dringendste und schwierigste Aufgabe. Starten Sie nur mit dieser Aufgabe und machen Sie nichts anderes, bevor sie vollständig erledigt ist.“ Wunderbares Prinzip. Aber wenn Sie dazu tendieren, Dinge aufzuschieben – und wir wissen, jeder von uns tut dies von Zeit zu Zeit – dann werden Sie es nicht konsequent fertig bringen, mit dieser Aufgabe zu starten, geschweige denn, sie zu Ende zu bringen. Was ist hingegen unser Konzept? Wir wählen ganz bewusst die jeweils leichteste Aufgabe aus und beginnen einfach mit ihr. Wenn wir mal gestartet sind, wird es uns – getreu Herrn Newton – leichter fallen, uns weiterzubewegen und so auch andere Aufgabe anzugehen und zu einem erfolgreichen Ende zu bringen.

In der Trostrunde zur schwierigsten Aufgabe finden

Damit hören wir natürlich nicht auf! Denn jetzt gibt es, wie bei einer Clubmeisterschaft unter Hobbyspielern, die so genannte „Trostrunde“. Dabei passiert Folgendes: All diejenigen, die bereits in der ersten Runde ausgeschieden sind, haben die Chance, noch einmal in einer Art B-Runde gegeneinander zu spielen und sich über diesen Umweg weiter zu qualifizieren. Genau das tun Sie jetzt auch mit Ihren

Erstrunden-Verlierern. Zuvor haben Sie in Ihrer A-Runde das Finale ausgespielt, bei dem die einfachste Aufgabe gewonnen hat und von Ihnen sofort mit Leichtigkeit erledigt wurde. Das Auto, das wir anschieben wollten, rollt bereits.

In der B-Runde wählen Sie jetzt unter den schwierigeren Aufgaben – ebenfalls mit einer Klammer um 1/2, 3/4, 5/6 und 7/8 – erneut den jeweiligen Sieger aus. Aber dieses Mal, richtig, nehmen Sie natürlich die schwerere Aufgabe. Das heißt, Sie wählen nun ganz bewusst zwischen den schwierigeren Aufgaben die jeweils schwierigere aus. Dann gibt es das Halbfinale, die letzten vier unangenehmen, komplexen oder dringenden Aufgaben, die zu erledigen sind. Auch hier spielen Sie so lange, bis irgendwann im Finale die zwei letzten schwierigsten Kontrahenten aufeinander treffen. Jetzt wählen Sie aus: Welche eine Aufgabe bringt Sie Ihrem wichtigsten Ziel am nächsten? Welche Aufgabe ist am schwierigsten bzw. welche sollten Sie unmittelbar erledigen, um diese Runde erfolgreich zu absolvieren?

In Schwung bleiben

Sobald wir mit der einfachsten Aufgabe beginnen und ist es auch nur, den Müll hinauszubringen oder die Schreibtischschublade aufzuräumen, sind wir in Bewegung. Jetzt müssen wir nur noch in Schwung bleiben. Setzen wir unsere Aktivität jetzt durch die Umsetzung der schwierigsten Aufgabe fort, gewinnen wir sogar an Fahrt. Jetzt können Sie – quasi als Belohnung – wieder in die A-Runde wechseln und sich dort die zweitplatzierte Aufgabe (also den unterlegenen Finalisten) vornehmen. Dann geht es wieder zurück in die Trostrunde und die zweitplatzierte Aufgabe dort wird erledigt. Wir nutzen so ein Prinzip, ähnlich wie beim Auto, das wir anschieben: Auch hier lässt sich ein leichteres Auto (die einfache Aufgabe) leichter in Bewegung bringen als ein voll bepacktes, schweres Auto (die schwierige Aufgabe). Haben wir das Fahrzeug allerdings erst einmal ins Rollen gebracht, bewegt es sich nahezu von alleine weiter. Das ist der Weg, der funktioniert, um der Prokastination ein für alle Mal „Lebewohl“ zu sagen. Also runter von der Couch. Tragen Sie Ihre persönliche Tennismeisterschaft aus. Und Ihre Aufschieberitis ist Geschichte. 🏆

Viel Erfolg!

ÜBER DEN AUTOR:

Martin Geiger, Top-Speaker, Vortragsredner und Coach, hat es sich zur Aufgabe gemacht, seinen Kunden zu effektiv besseren Ergebnissen zu verhelfen. Die Europäische Trainerallianz wählte ihn hierfür 2007 zum Trainer des Jahres. Heute gilt der gefragte Referent als

ausgewiesener Experte für die Steigerung persönlicher und unternehmerischer Produktivität. Der Effizientertainer* vermittelt seinen Zuhörern in unterhaltsamen und praxisnahen Vorträgen die sofort umsetzbaren und nachhaltig wirksamen Strategien des Zeitmanagements 3.0. www.martingeiger.com

