

**Gianluca S.:** «Immer wieder verpasse ich Termine oder bin verspätet. Dies gibt Probleme am Arbeitsplatz und im Privaten. Was kann ich tun?»

## «Ich kann keine Termine einhalten»

**F**ür Ihre Fragestellung kann ich mir mehrere Szenarien vorstellen. Alle sind für die betroffene Person mit negativen Gefühlen verbunden – Schuldgefühle, schlechtes Gewissen oder Angst. Auch für das Umfeld sind diese Situationen anspruchsvoll – vor allem beim 20. Mal. Was kann dahinterstecken?

### Szenario 1: Nur noch schnell...

Eigentlich wollten Sie nur noch schnell den Tisch abräumen und dann den Bus nehmen, um Ihre Freundin zu treffen – das war vor einer halben Stunde. Das passiert Ihnen ständig, die Zeit entgleitet Ihnen. Langsam sind Sie nicht, im Gegenteil. Sie haben immer viele Ideen, sind spontan und begeisterungsfähig. Ihr Leben ist abwechslungsreich, Sie leben den Moment intensiv. Wenn Sie den Tisch abräumen, sehen Sie den Zeitungstapel. Sie bündeln ihn. Dabei fällt Ihnen das Hundespielzeug auf dem Boden auf...

Ihr Leben ist eine Folge von intensiven, aneinandergereihten Momenten. Wer so intensiv in den Moment eintaucht, hat Mühe, den Überblick und eben ein Zeitgefühl zu behalten. Sie schätzen Ihre Freundin sehr, und es war nie Ihr Ziel, so zu spät zu sein. Aber eben, mit Ihrer hohen Intensität können Sie sich nur auf jeweils eine Sache konzentrieren. Und dann leben Sie auch noch in der Schweiz. In der Kultur des Oman zum Beispiel ist es wichtiger, wen man trifft, als wann genau. Der Oman wäre Ihr Land. Bei uns ist es halt schon auch sehr wichtig, dass man bei einer auf 15 Uhr angesetzten Verabredung so ungefähr um 15.03 Uhr da ist.

**Mein Rat:** Achtsam sind Sie, Sie leben im Hier und Jetzt, aber eben zu tief und zu lang. Was Sie zusätzlich brauchen, ist sogenannte Panorama-Achtsamkeit. Immer wieder kurz innehalten, sich einen Überblick verschaffen. Nicht nur unter Zeitdruck – einen Überblick braucht man immer wieder. Beim Schwimmen muss man auch regelmässig Luft holen, nicht nur im Schlusspurt auf den letzten zehn Metern.

### Szenario 2: Morgen – dann aber wirklich...

Sie sitzen vor dem Italienischbuch. Am Mittwoch ist wieder Kurs an der Volkshochschule, und noch immer haben Sie keine Minute gelernt. Sie haben es zwar 20-mal geplant, aber eben auch 20-mal verschoben. Innerlich haben Sie aber Stunden mit dem Nicht-Lernen verbracht. Immer dieses dumpfe Gefühl,



«Sie leiden an einer Variante der Aufschieberitis: Kaum sitzen Sie am Tisch, überkommt Sie eine diffuse innere Schwere.»

**Thomas Ihde,**  
Facharzt für Psychiatrie  
und Psychotherapie FMH  
sowie Präsident von  
Pro Mente Sana

dass Sie doch lernen sollten, gemischt mit der Angst vor der Blamage im Kurs.

Sie leiden an der bekannten Aufschieberitis – Prokrastination in der Fachsprache. Davon gibt es mehrere Arten. Bei der ängstlich-perfektionistischen Variante verbringen Betroffene mehr Zeit in der Zukunft als im Hier und Jetzt. Kaum sitzen Sie am Tisch, um zu lernen, malen Sie sich aus, wie Sie im Unterricht zu wenig wissen werden, wie alle anderen viel besser sein werden und die Lehrerin einen abschätzigen Kommentar abgeben wird. Angst kann motivieren, aber vor allem kann sie lähmen.

Die zweite Variante umschreibt die Seufzenden. Kaum sitzen Sie am Tisch, überkommt Sie eine diffuse innere Schwere, etwas Lähmendes, als müssten Sie durch tiefen Schlick waten. Wenn Ihr Hirn die ersten drei Handlungsschritte umsetzen muss, scheint der Energieverbrauch überdurchschnittlich hoch, als sei die Bergwanderung in den ersten fünf Minuten unendlich steil. Sie gehen dann davon aus, dass es nun sechs Stunden so weitergeht, und geben natürlich auf.

**Mein Rat:** Ein Trick ist die Salamataktik. Nehmen Sie sich vor, nur fünf Minuten zu lernen. Fünf Minuten sind machbar – auch bei Angst oder sehr steilem Weg. Dann dürfen Sie wieder aufhören. Meist ist so die erste Hürde genommen, und plötzlich ist auch hier die Zeit entglitten – im positiven Sinn. Sie haben eine Dreiviertelstunde gelernt.

### Szenario 3: Klar geht das auch noch...

Es gibt auch noch die mit dem schönen und übervollen Salatteller: Tomaten, Gurken und Randen – Sie lieben alles. Sie sind begabt, vielseitig und hilfsbereit. Doch wenn der Teller zu voll ist, fällt zwangsläufig etwas runter. Die fünf wichtigsten Termine halten Sie ein, meist eine Minute vor Torschluss.

**Mein Rat:** Wenn man zum Beispiel Bücher zu sammeln beginnt, nimmt man jedes Buch in die Sammlung auf. Was macht man, wenn die Wohnung überquillt? Eine grössere Wohnung ist eine Lösung – bis auch die zu klein wird. Sich auf die 100 schönsten und besten Bücher zu konzentrieren ist aber vielleicht die bessere Lösung.

### Haben Sie psychische oder soziale Probleme?

Schreiben Sie an: Thomas Ihde,  
Beobachter, Postfach, 8021 Zürich;  
thomas.ihde@beobachter.ch