

# 1 DIE ZEIT

2

3 Morgen. Versprochen!

4 Beschlossen, eine Geschichte über das Thema Aufschieberitis zu schreiben: Irgendwann Mitte  
5 2003. Bücher zum Thema bestellt: Anfang 2004. Diese Bücher erstmals aus der Verpackung  
6 genommen: Vor fünf Wochen. Sich vor unangenehmen Dingen zu drücken ist ganz natürlich -  
7 oder eine ernste Störung.

8 Von Sigrid Neudecker

9 Willkommen in der großen Familie der Aufschieber! Ich bin eine von ihnen, ein  
10 mittelschwerer Fall, nach allem, was ich bislang darüber in Erfahrung bringen konnte. Ich  
11 gehöre nicht zu den harmlosen »Morgen räume ich endlich den Keller auf«-Aufschiebern,  
12 aber auch nicht zu den schweren Fällen, die überhaupt nichts mehr auf die Reihe kriegen, mit  
13 35 noch immer dasselbe Studium verfolgen, aber seit Jahren keinen Schein mehr gemacht  
14 haben. Ich gebe meine Texte zu spät ab, bezahle seit 14 Monaten ein Fitness-Studio, ohne  
15 einmal trainiert zu haben, schreibe meine Rechnungen immer erst nach Monaten und schaffe  
16 es seit drei Jahren nicht, meine Steuererklärung zu machen.

17 Chronische Aufschieber strotzen vor guten Vorsätzen. Ich nehme mir seit drei Jahren vor,  
18 meine Steuer zu machen. Jedes Wochenende. Stattdessen putze ich Fenster, wische Böden,  
19 sortiere alte Kleidung aus und sortiere Zahnstocher nach Länge. Lauter Ersatztätigkeiten, die  
20 ich nie gemacht hätte, stünden sie »offiziell« auf meiner To-do-Liste, die mir aber das Gefühl  
21 geben, ja doch »etwas Sinnvolles« getan zu haben. Die Steuer kann ich dann ja nächstes  
22 Wochenende machen, aber dann ganz bestimmt.

23 Es ist nicht so, dass sich Aufschieber nicht vor Konsequenzen fürchten würden. Ich habe  
24 schon zweimal draufgezahlt, weil das Finanzamt meine Steuer geschätzt hat. Darauf bin ich  
25 nicht stolz, und es ist auch nicht lustig. Aber sowie ich das Geld überwiesen hatte, war sofort  
26 das Gefühl da: Fürs Erste bist du aus dem Schneider. Und der riesige Stapel mit unsortierten  
27 Belegen wanderte an den äußersten Rand des Schreibtischs. Mir wurde von einem ehemaligen  
28 Chef auch schon eine Gehaltskürzung angedroht, wenn ich nicht pünktlicher abgab. Worauf  
29 ich gekündigt habe. (In Wirklichkeit wollte er ohnehin nur Geld sparen.)

30 Aufschieber haben immer Gründe, warum *nicht*. Sie sind talentierte Ausredenerfinder,  
31 Selbstbetrüger und nie schuld. Ich bin im Verkehr stecken geblieben, ein Anruf in letzter  
32 Sekunde hat mich aufgehalten, mein Schreibtisch musste erst freigeräumt werden, die  
33 Zahnstocher waren noch nicht sortiert. Aufschieber leiden unter ihrem Verhalten. Ich  
34 beobachte mich selbst und frage mich, ob ich noch ganz dicht bin. Und was mich davon  
35 abhält, mich einfach einen Abend lang an den Schreibtisch zu setzen und den ganzen Kram zu  
36 erledigen.

37 »Einem chronischen Aufschieber zu sagen: ›Tu's einfach!‹, ist so, wie einem Depressiven zu  
38 sagen, er solle doch einfach mal fröhlich sein«, sagt Joe Ferrari, Psychologe an der DePaul  
39 University in Chicago. »Was diese Leute brauchen, ist eine Verhaltenstherapie.« Ferrari ist  
40 einer der Vorreiter bei der Erforschung von Prokrastination, wie Aufschiebeverhalten

41 wissenschaftlich heißt (pro - für, cras - morgen). Das Forschungsgebiet ist relativ jung, seit  
42 Mitte der achtziger Jahre kümmert sich die Wissenschaft um uns. Doch ihre erste Erkenntnis  
43 ist schon einmal eine der wichtigsten: Chronische Prokrastination, also das  
44 gewohnheitsmäßige Aufschieben einer Tätigkeit, die erledigt werden muss, ist nicht etwa eine  
45 schlechte Angewohnheit, die man mit strenger Hand und einer ordentlichen Kopfwäsche  
46 einfach abstellt. Sie hat auch nichts mit mangelndem Zeitmanagement zu tun, sondern ist eine  
47 handfeste Arbeitsstörung. Was den chronischen Aufschieber freilich prompt dazu bringt, zu  
48 sagen: »Ich habe eine Störung! Ich kann gar nicht anders!«, die Hände in den Schoß zu legen  
49 und jeden Experten nach einem Attest fürs Finanzamt zu fragen.

50 Das Thema Prokrastination wird vor allem im akademischen Bereich erforscht. Studenten,  
51 frisch von der Schule ins Uni-Leben geworfen, haben am häufigsten Schwierigkeiten damit,  
52 sich selbst zu organisieren (oder zu regulieren, wie es korrekt heißt). Ihnen drohen aber auch  
53 ständig Konsequenzen, wenn sie zu spät beginnen, für Prüfungen zu lernen, oder  
54 Semesterarbeiten nicht rechtzeitig abgeben.

55 Bislang wurden zwei grundlegende Aufschiebe-Typen identifiziert:

56 - Der *arousal procrastinator* (etwa: Erregungsaufschieber) behauptet von sich, erst im letzten  
57 Moment kreativ sein zu können. Er genießt den Rausch, in den er kurz vor (oder nach) der  
58 Deadline gerät, und schwört Stein und Bein, dass er zwei Wochen früher keinen sinnvollen  
59 Gedanken hätte fassen können. (Anmerkung: Der Text, den Sie gerade lesen, entsteht einen  
60 Tag bevor das Heft in Druck geht.) Hans-Werner Rückert, der das Buch *Schluss mit dem*  
61 *ewigen Aufschieben* (Campus Verlag) geschrieben hat und die psychologische Beratungsstelle  
62 für Studierende an der FU Berlin leitet, erkennt darin das Prinzip der Autosuggestion: »Wenn  
63 man sich das oft genug gesagt hat, gibt es Gehirnprozesse, die dafür sorgen, dass einem zwei  
64 Wochen vorher tatsächlich kein vernünftiger Satz einfällt. Die Qualität geplanter Arbeit ist -  
65 zumindest im akademischen Bereich - höher. Aber wir glauben es nicht. Weil uns nach diesen  
66 Druckphasen das Adrenalin aus den Ohren läuft, haben wir ein Hochgefühl, das nur durch  
67 diese gehäufte Arbeit zu kriegen ist.«

68 - Der *avoidance procrastinator* (etwa: Vermeidungsaufschieber) drückt sich nicht nur vor  
69 Unangenehem, sondern auch vor allen Aufgaben, deren Ergebnis ihm oder seiner  
70 Umgebung minderwertig erscheinen könnte. Mit dem verspäteten Arbeitsbeginn spannt er  
71 sich ein Sicherheitsnetz - für alle Fälle. »Er zieht es vor, dass die anderen glauben, es habe  
72 ihm an Anstrengung gemangelt statt an Fähigkeit«, sagt Joe Ferrari. »Es wirkt weniger  
73 negativ, sich zu wenig angestrengt zu haben. Wenn die Fähigkeiten nicht ausreichen, ist es  
74 egal, wie sehr man sich bemüht - man würde es nie schaffen. So kann man sagen: ›Ich hätte  
75 das gekonnt - ich hatte nur zu wenig Zeit! Ich war nicht schuld.«

76 Unangenehme Erkenntnis: Es gibt immer einen Grund fürs Aufschieben. Auch wenn man den  
77 vielleicht gar nicht wissen will.

78 »Aufschieben«, sagt Hans-Werner Rückert, »spielt bei vielen Problemen eine Rolle, die Leute  
79 in Therapie gehen lassen: aufgeschobene Partnerschaftskonflikte, Trennungen. Es gibt auch  
80 eine nennenswerte Anzahl von Menschen, die Arztbesuche rausschieben. Viele Menschen  
81 verachten sich sehr dafür, dass sie sich immer wieder vornehmen, etwas zu tun, und es dann  
82 doch wieder hinauschieben.«

83 Aufschieber haben Schwierigkeiten, ihre Aufgaben zu priorisieren. Einem langfristigen  
84 Projekt, bei dem die Belohnung (der Abschluss) noch in weiter Ferne liegt, lassen sie gern  
85 eine kurzfristige Aufgabe dazwischen kommen, deren erfolgreicher Abschluss viel schneller  
86 zu einem Erfolgserlebnis führt. Bei ihnen ist die Fähigkeit, beide Projekte objektiv zu  
87 vergleichen, irgendwann verschütt gegangen, weshalb sie die Wertigkeit von Aufgaben, die  
88 noch in ferner Zukunft liegen, viel geringer schätzen, als das »normale« Menschen tun  
89 würden.

90 In einer Studie, die Joe Ferrari vergangenen Juli in London beim alle zwei Jahre  
91 veranstalteten International Meeting on the Study of Procrastination präsentierte, wurde der  
92 Anteil der chronischen Aufschieber an der Bevölkerung auf rund 20 Prozent beziffert, und  
93 zwar unabhängig von der Nationalität. Die Erhebung wurde in den USA, Großbritannien,  
94 Spanien, Venezuela, Peru und Australien durchgeführt und kam überall fast zum gleichen  
95 Ergebnis. So hoch schätzt Ferrari demnach auch den Anteil in Deutschland. Es stellte sich  
96 auch heraus, dass die beiden Aufschieber-Gruppen annähernd gleich groß sind: 13,5 Prozent  
97 zählten sich zu den Erregungsaufschiebern, 14,6 Prozent zu den Vermeidern (manche sind  
98 beides), Männer verschieben ebenso gern wie Frauen.

99 Über die Gründe, warum man zu einem Prokrastinator wird, herrschen unter den Experten  
100 noch unterschiedliche Ansichten. Für Joe Ferrari liegt die Ursache ganz klassisch im  
101 Elternhaus: »Wenn Sie kalte, fordernde Eltern haben, haben Sie keine andere Möglichkeit, zu  
102 rebellieren, als Sachen einfach nicht zu tun.« Dem Urteil eines besonders strengen Vaters  
103 entziehe man sich am besten, indem man die Aufgaben liegen lässt - und ihm so keine  
104 Grundlage für eine Beurteilung liefert.

105 Fred Rist, Leiter der Psychotherapie-Ambulanz an der Universität Münster, meint jedoch:  
106 »Die Theorie mit dem strengen Elternhaus ist nur sehr schwach gestützt. Das ist einer unter  
107 vielen Einflussfaktoren und trifft vielleicht für zehn Prozent zu. Man kann nicht so ohne  
108 weiteres eine einheitliche Theorie darunter legen. Der richtige Ansatzpunkt ist: Warum  
109 werden mir andere Tätigkeiten wichtiger? Dafür gibt es die unterschiedlichsten Gründe.«

110 Rist und seine Kollegin Margarita Engberding arbeiten seit über zwei Jahren intensiver am  
111 Thema Prokrastination. Sie hören sich gemeinsam mit ihrer Studentin Julia Patzelt meine  
112 unendliche Steuer-Geschichte an, lächeln wissend und sagen hin und wieder Sachen wie: »Ihr  
113 Ärger über sich selbst hat ja auch eine Funktion: Er bestraft Sie. Sie haben also dafür gelitten,  
114 dass Sie es nicht gemacht haben, insofern ist wieder Gerechtigkeit hergestellt.« Oder: »Sie  
115 lassen die Möglichkeiten, etwas anderes zu tun, viel stärker zu. Ihr Vorhaben, an der Steuer zu  
116 arbeiten, ist überhaupt nicht gegen andere Absichten abgeschirmt.« Die Absicht, kurz noch  
117 die E-Mails zu checken, zum Beispiel. Fred Rist ruft seine nur noch einmal pro Tag ab. Und  
118 ich hatte auf Lobeshymnen gewartet, als ich mein Programm von »minütlich« auf »alle vier  
119 Minuten abfragen« umstellte! (Im Moment läuft mein Mail-Programm übrigens überhaupt  
120 nicht! Ich fürchte die ersten kalten Schweißausbrüche.)

121 Und dann sagt Margarita Engberding den wunderbaren Satz: »Wenn es um unangenehme  
122 Tätigkeiten geht, ist es natürlicher aufzuschieben. Warum sollten Kinder bei den  
123 Hausaufgaben sitzen? Es gibt auch keinen Grund, wieso Sie an Ihrer Steuererklärung sitzen  
124 sollten. Es ist nicht angeboren, und es ist keine sich natürlich verstärkende Tätigkeit. Deshalb  
125 haben viele andere Dinge eine größere Chance.«

126 Im Prinzip ist also jeder Mensch ein geborener Aufschieber! Es kommt nur auf die  
127 Schmerzgrenze an. »Wir nennen das den *avoidance-avoidance*-Konflikt«, erklärt Rist.  
128 »Einerseits wollen Sie die unangenehme Arbeit vermeiden, andererseits aber auch die  
129 unangenehmen Folgen. Je näher die Deadline kommt, desto mehr antizipieren Sie die  
130 negativen Konsequenzen, wenn Sie sie nicht einhalten. Das eine Unangenehme überwiegt das  
131 andere.«

132 In Münster werden gerade drei Module getestet, die prokrastinierenden Studenten helfen  
133 sollen: »Pünktlich anfangen«, »Realistisch planen« und die Methode der »Lernrestriktion«.  
134 »In zwei von fünf Sitzungen wird nur daran gearbeitet, wie man sich einen ganz konkreten  
135 Zeitpunkt setzt und ob man es tatsächlich geschafft hat, genau zu diesem Zeitpunkt zu  
136 beginnen«, erklärt Engberding. »»Realistisch planen« zielt auf die Selbstüberschätzung ab.  
137 Viele glauben, man könnte Dinge in viel kürzerer Zeit schaffen.« (Wenige Minuten zuvor  
138 hatte ich im Brustton der Überzeugung versichert, ich könne ein komplettes Steuerjahr locker  
139 in drei oder vier Stunden abarbeiten.)

140 Bei der Lernrestriktion wird den Studenten ein bestimmtes, zunächst eher kurzes Lernfenster  
141 zugestanden. Zu Beginn liegt es bei mindestens 20 Minuten pro Tag. Davor und danach gilt  
142 ein striktes Lernverbot. Nur wenn sie dieses Fenster eingehalten haben, dürfen sie am  
143 nächsten Tag etwas länger arbeiten. »Man denkt beim Aufschieben ja immer, dass man es  
144 auch später noch machen kann«, sagt Engberding, »und verdirbt sich damit eigentlich auch  
145 die Zeit. Wir wollten schauen, wie weit sich dadurch die motivationale Dynamik etwas mehr  
146 verstärkt.«

147 Karotte vor der Nase statt Peitsche am Hintern. Hatte nicht auch ein Kollege mit Hang zu  
148 technischen Spielereien erzählt, er versüße sich die Buchhaltungsarbeit, indem er sie mit der  
149 neuesten Software erledige?

150 Vielleicht verschafft mir ja ein Gang in die Höhle des Löwen endlich den nötigen Druck, um  
151 die Steuersache zu erledigen. Dieter Hantzsch, der Vorsteher meines Finanzamts, zeigt sich  
152 verständnisvoll: »Wenn man seine Steuer macht, wird einem ja auch vor Augen geführt: Wie  
153 viel ist meine Tätigkeit wert? Vielleicht kommen dann ja auch Wertschätzungsfragen dazu.«  
154 Es stellt sich heraus, dass ich in guter Gesellschaft bin: Bis zum ersten Abgabetermin (für alle,  
155 die keinen Steuerberater haben) am 31. Mai hatten im vergangenen Jahr gerade mal 22  
156 Prozent der Hamburger Gewerbetreibenden und Selbstständigen ihre  
157 Einkommensteuererklärung abgegeben. Zum zweiten Abgabetermin am 30. September (für  
158 alle »steuerlich Beratenen«) waren es 2005 immer noch erst 44 Prozent. In den anderen  
159 Bundesländern liegen diese Zahlen höchstens 5 bis 10 Prozent darüber. Anreize, pünktlich  
160 abzugeben, gibt es wieder nur in Peitschenform. »Es gilt der wilhelminische Grundsatz«,  
161 erklärt Hantzsch, »wer die Fristen einhält, wird nicht bestraft. Das ist vielleicht heutzutage,  
162 wo der Kunde üblicherweise für Wohlverhalten belohnt wird, überprüfungsbedürftig, aber so  
163 ist es.« Dabei sind die Fristen tatsächlich durchaus gnädig. Fünf volle Monate, um ein paar  
164 Belege zusammenzusuchen? Was ist daran so schwierig? »Es kann ja geradezu ein lustvolles  
165 Sammeln werden«, lockt der Vorsteher, »wenn Sie daran denken, dass Sie mit diesen  
166 Ausgaben Ihre Steuerlast mindern können. Sie sollten mal ausprobieren, wie Sie sich fühlen,  
167 wenn Sie mal alles abgeschlossen haben! Steuererklärung als Wellness-Programm!«

168 »Gerade bei der Steuer kommen ein paar Faktoren zusammen, die das Aufschieben massiv  
169 vorantreiben«, sagt Hans-Werner Rückert. »Intelligente Menschen neigen dazu, renitent zu  
170 werden, wenn man ihnen mit Forderungen und Strafandrohungen kommt. Das heißt in der

171 Psychologie Reaktanz und bedeutet, dass man sich gegen die Einschränkung der subjektiven  
172 Freiheiten wehrt. Aber ich kenne auch viele Leute, die vom Fiskus was zurückkriegten und  
173 ihre Erklärung trotzdem vor sich herschieben.«

174 Sollte die Finanzbehörde also strenger mit Leuten wie mir umgehen? Keine Nachfristen  
175 gewähren, uns Deadline-Junkies die Knarre vor die Nase halten? Wenn es nach Joe Ferrari  
176 ginge, dann ja. »Meine italienische Großmutter pflegte zu sagen: Manche Menschen verlassen  
177 den Strand erst, wenn ihnen das Wasser bereits an den Hintern klatscht. Und was tun wir? Wir  
178 helfen ihnen und verrücken das Handtuch für sie. Das bedeutet, dass wir es vielen erst  
179 ermöglichen zu prokrastinieren. Wir lassen sie davonkommen.« In vielen Ländern sei  
180 Aufschieben geradezu ein Kavaliersdelikt, sogar seine Studenten fragten immer wieder nach  
181 dem »wirklichen Abgabetermin. Nein, dem wirklich echten.« Das System der Belohnung, in  
182 der Psychologie ein wichtiges Element zur positiven Verstärkung, würde viel besser  
183 funktionieren. »Wir bestrafen die, die zu spät sind. Wir geben dem frühen Vogel zu selten  
184 seinen Wurm.« Fred Rist stimmt Ferrari zu: »Erinnern Sie sich, welche Erleichterung Sie  
185 verspürt haben, als Sie erfuhren, dass es doch noch eine Möglichkeit gibt, die Steuer  
186 nachzureichen? Man wird dafür belohnt, dass man versucht aufzuschieben!«

187 Den genialen Aufschieber, der im letzten Moment ja dann doch noch alles schafft, umgeben  
188 auch immer noch bewundernde Legenden: »Diese Kriegsberichte von der Front intellektueller  
189 Arbeit, dass man nach drei durchgearbeiteten Nächten schweißüberströmtes Manuskript in  
190 den Briefkasten geschmissen hat, hören die Studierenden ja auch heute noch von  
191 Hochschullehrern«, sagt Hans-Werner Rückert. »Vor allem in den Geistes- und  
192 Naturwissenschaften war man doch gar kein richtiger Mensch, wenn man nicht einen Berg  
193 hatte, den man vor sich herschob.«

194 Ab einem gewissen Stadium darf Prokrastination nicht unterschätzt werden. »Unsere  
195 Untersuchung hat ergeben: Mit hohem Prokrastinationskurs geht depressive Verstimmung  
196 einher«, sagt Fred Rist. »Wer die Regelstudienzeit hinter sich hat und auch noch  
197 prokrastiniert, ist in aller Regel depressiv. Ich denke schon, dass man das als eigenständige  
198 Störung ernst nehmen muss.«

199 So weit soll es nicht kommen. Zu all meinen guten Vorsätzen kommen hiermit einige neue,  
200 konkrete dazu:

201 - Große Projekte in kleine, überschaubare Happen unterteilen. Nicht »die Steuer« machen,  
202 sondern »Einnahmen 2005«.

203 - Eine To-do-Liste zu erstellen ist noch nicht die wirkliche Arbeit und bedeutet nicht, dass  
204 man für den Rest des Tages keinen Finger mehr rühren muss. Gleiches gilt für den leer  
205 geräumten Schreibtisch.

206 - Alles dauert immer länger, als du glaubst!

207 - Es gibt ein Leben ohne E-Mail!

208 - Lege einen fixen Anfangszeitpunkt fest!

209 - Suche dir einen Raum, in dem du ungestört arbeiten kannst.

210 - Fang einfach in der Mitte an, wenn es mit dem Anfang nicht klappt.

211 Und da in allem Schlechten auch etwas Gutes steckt, hat mir Fred Rist vor wenigen Tagen  
212 noch eine aktuelle Studie geschickt: *Rethinking Procrastination: Positive Effects of »Active«*  
213 *Procrastination Behavior on Attitudes and Performance* (»Prokrastination neu betrachten:  
214 Positive Effekte ›aktiven‹ Prokrastinationsverhaltens auf Einstellungen und Leistung«).  
215 Wenige Wochen zuvor war ich gemäß seiner Analyse noch eine »strenge Prokrastinatorin«,  
216 die sich nicht erlaubt, statt der Steuer lieber eine DVD zu gucken, sondern lieber putzt und  
217 schrubbt. »Das bringt Ihnen Ihr inneres Gleichgewicht«, kommentierte Margarita Engberding  
218 damals, und ich meinte, einen ironischen Unterton in ihrer Stimme gehört zu haben. Laut der  
219 neuen Studie, die 2005 im *Journal of Social Psychology* erschien, gibt es sehr wohl auch gute  
220 Seiten an uns. »Aktive Prokrastinatoren schieben genauso stark auf wie passive  
221 Prokrastinatoren«, schreiben Angela Hsin Chun Chu von der Columbia University in New  
222 York und Jin Nam Choi von der McGill University in Montreal. Aber: »Wenn etwas  
223 Unerwartetes auftaucht, wechseln sie die Gangart und kümmern sich um die neuen Aufgaben,  
224 die ihnen dringender erscheinen. Aktive Prokrastination könnte sogar von Vorteil, wenn nicht  
225 gar notwendig sein, wenn jemand in einer nicht vorausplanbaren, sich schnell verändernden  
226 Umgebung arbeitet. Hier könnten aktive Prokrastinatoren sogar effizienter als andere arbeiten,  
227 weil sie nicht stur ihren vorher festgelegten Plan weiterverfolgen, sondern spontan auf  
228 unerwartete Ereignisse reagieren können.«

229 Epilog: Ich wollte hier auch noch das Gefühl beschreiben, wie es ist, endlich alle Unterlagen  
230 beim Steuerberater abgegeben zu haben. Es hat leider nicht mehr ganz funktioniert. Ich wollte  
231 wirklich, aber man kommt ja zu nichts. Doch sobald ich hier den letzten Punkt getippt habe,  
232 setze ich mich dran! Versprochen!

233 Machen Sie den Test mit berühmten Aufschiebern aus Literatur und Geschichte: Sind Sie ein  
234 Gelegenheitsaufschieber, ein chronischer Aufschieber oder eher ein Macher?

235  
236  
237  
238  
239  
240  
241  
242  
243  
244  
245  
246  
247  
248  
249  
250  
251  
252  
253  
254  
255

256 WORTSCHATZ

257

258 1.

259 e}rst|mals <Adv.>: *zum ersten Mal*.

260

261 Sich drücken vor etw.

262 5. <d.ÿ+ sich> (ugs.) **sich einer als unangenehm empfundenen Verpflichtung aus**  
263 **Feigheit, Bequemlichkeit o.ÿÄ. entziehen**: du drückst dich gern [vor/von der Arbeit].

264

265 2.

266 **in Erfahrung bringen**

267 [an den Tag bringen](#), [ans Tageslicht bringen](#), [auf den Grund gehen](#), [auf die Schliche kommen](#),  
268 [auf die Spur kommen](#), [in Erfahrung bringen](#), [Lunte riechen](#), [sich Gewissheit verschaffen](#)

269 **erfahren**

270 BS

271

272 *Wer aber in den vergangenen Tagen **in Erfahrung bringen** wollte, wie Ackermanns*  
273 *Antworten ausfallen könnten, stieß auf eine Mauer*

274

275 **harm|los** <Adj.> [urspr.ÿ= frei von Schaden; ohne Leid, Bedeutung später entlehnt  
276 aus engl. harmlessÿ= **unschädlich, ungefährlich**]:

277

278 1. **keine [unsichtbaren, versteckten] Gefahren in sich bergend**; **ungefährlich**:  
279 **eine -e Verletzung**; ein -er Eingriff; **ein -es Tier**; **dieses Schlafmittel ist ganz h.**;  
280 ein h. aussehender Insektenstich; die Krankheit verläuft h. (*ohne Komplikationen*); es  
281 fing alles ganz h. an (*ohne dass man Schlimmes vermutet hätte*).

282 **neškodný**

283

284 2. a) **ohne verborgene Falschheit**; **ohne böse Hintergedanken**; **arglos**: ein -er  
285 Mensch; eine -e Frage; ein -er (*nicht anstößiger*) Witz; sie ist ein -es (*naives,*  
286 *einfältiges*) Geschöpf; h. fragen, lachen;

287 **Bezelstný, dobromyslný**

288

289 b) **keinen größeren Anspruch aufweisend**: ein -es Vergnügen.

290 **Nenáročná zábava**

291

292 <http://www.redensarten-index.de>

293 **etwas (nicht) auf die Reihe kriegen / bekommen / bringen**

294 Aufgaben (nicht) bewältigen können; erfolgreich / erfolglos sein

295 BS

296 *"Nach dem Tod seiner Frau bekam er sein Leben nicht mehr auf die **Reihe**. Er*  
297 *fing an zu trinken"*

298

299 **Schein, der; -[e]s, -e** [mhd. schin, ahd. scin, zu scheinen; 3: eigtl.ÿ= beweisende  
300 (=ÿsichtbare) Urkunde]:

301

302 3. **Bescheinigung** (2): der S. ist ungültig; einen S. **ausfüllen**; **einen S.**

303 **(Seminarschein)** machen, noch drei -e **(Seminarscheine) für das Examen**

304 **benötigen**; auf dem S. (*Lottoschein*) sind drei Richtige; ohne S. (*Angelschein*) darf  
305 man hier nicht angeln; mit dem S. (*Gepäckschein*) kannst du den Koffer abholen

306 . **Bescheinigung** (2):  
307 2. **Schriftstück, mit dem etw. bescheinigt wird:** eine B. [über etw.] ausstellen,  
308 vorlegen.  
309  
310 .  
311 3.  
312 **Chronische Aufschieber strotzen vor guten Vorsätzen**  
313 **strot|zen** <sw. V.; hat> [mhd. strotzen, ≥x"↓□□∞→, eigtl.□= steif emporragen, von etw.  
314 starren, zu starren]:  
315  
316 a) **über eine Eigenschaft, Fähigkeit so uneingeschränkt verfügen, dass sie auffallend**  
317 **zutage tritt: sie strotzt von/vor Gesundheit, Energie; vor Selbstbewusstsein** s. (äußerst  
318 *selbstbewusst sein*);  
319  
320 b) **etw. in großer Menge, Zahl aufweisen:** du strotzt/strotzest (*starrst*) vor Dreck!; das  
321 Diktat strotzt (*wimmelt*) von/vor Fehlern.  
322  
323 **wi|schen** \* <sw. V.> [  
324 1. **eine od. mehrere Bewegungen bes. mit der Hand leicht reibend über eine**  
325 **Oberfläche hin machen** <hat>: **mit der Hand über den Tisch w.**; sich <Dativ> mit  
326 dem Ärmel über die Stirn w.; du sollst nicht immer in den Augen w.;  
327  
328 \*jmdm. **eine w.** (ugs.; *jmdm. eine Ohrfeige geben*); **einen gewischt kriegen** (ugs.:  
329 1. *einen elektrischen Schlag bekommen*. 2. *verwundet werden*).  
330  
331 2. <hat>  
332  
333 a) **durch Wischen (1) entfernen, von einer Stelle weg an eine andere Stelle**  
334 **bewegen: den Staub von der Glasplatte w.**; jmdm., sich [mit einem Tuch] den  
335 Schweiß von der Stirn w.; sich den Schlaf aus den Augen w.; Staub w. (*durch*  
336 *Wischen beseitigen*);  
337  
338 b) **durch Wischen (1) säubern, von etw. Unerwünschtem, Störendem o.ÿÄ.**  
339 **befreien:** jmdm., sich [mit der Serviette] **den Mund w.**; sich die Stirn w.; sie wischte  
340 sich die Augen [um ihre Tränen zu verbergen];  
341  
342 \*[**nur**] **zum Wischen sein** (*salopp; nichts wert sein, nichts taugen*);  
343  
344 c) (bes. nordd.) **mit einem [feuchten] Tuch säubern:** den Fußboden, die Treppe w.  
345  
346 3. **sich schnell, leise u. unauffällig irgendwohin bewegen** <ist>: eine Katze wischte  
347 um die Ecke.  
348  
349 4.  
350  
351 **Kon|se|quenz** \*, die; -, -en  
352 2. **Folge, Auswirkung:** die Wahniederlage war die natürliche K. einer verfehlten  
353 Parteipolitik; die -en sind noch nicht abzusehen; **etw. hat weitreichende -en** [für  
354 jmdn.]; **alle -en [einer Tat] tragen müssen**, auf sich nehmen; den Kampf bis zur  
355 letzten K. (*bis zum Äußersten*) führen; etw. liegt in der K. einer Sache (*ist als*



356 Folge[rung] darin beschlossen); **aus diesem Satz ergibt sich die logische K.**  
357 **([Schluss]folgerung), dass sich die beiden Parallelen im Unendlichen treffen;**  
358 als letzte K. (zu ziehende Folgerung) bleibt [ihr] nur der Rücktritt;

359

360 \***aus etw. die -en ziehen** (aus etw. Negativem lernen u. daraus die Folgerungen  
361 ziehen, sich dementsprechend verhalten); **die -en ziehen** (aufgrund bestimmter  
362 Verfehlungen seinen Posten zur Verfügung stellen): der Minister zog die -en.

363

364

365 Ich habe schon zweimal **draufgezahlt**

366

367 aus dem **Schneider** sein

368 die vormals vorhandenen Probleme gelöst haben; **aus den**

369 **Schwierigkeiten heraus sein**; sich in einer günstigen Lage befinden

370 "Das Verfahren wurde eingestellt, der Beklagte war aus dem **Schneider**";

371 "Ob durch die Streichung der Kometenmission die NASA allerdings

372 finanziell aus dem **Schneider** ist, darf bezweifelt werden"

373

374 **fürs Erste** (zunächst, vorläufig): fürs Erste ist jetzt Schluss; **PROZATÍM**

375

376 **Stajpel** ♂, der; -s, - [

377 **1. a) [ordentlich] aufgeschichteter Stoß Stöße, Haufen einer Menge gleicher**

378 **Dinge; Menge [ordentlich] übereinandergelegter gleicher Dinge:** ein hoher S.

379 Holz, Wäsche;

380 **Hromada, štos, loděnice**

381

382 **wo|rauf** ♂ <Adv.>:

383

384 **1.** [mit besonderem Nachdruck: 'vo:rauf ♂] <interrogativ>

385

386 **a) auf welche Sache:** w. darf ich mich setzen?; ich weiß nicht, w. sie wartet;

387

388 **b) auf welcher Sache:** w. steht das Haus?; sie fragten, w. diese Annahme fuße.

389

390 **2.** <relativisch>

391

392 **a) auf welche (gerade genannte) Sache:** das, w. ich verzichten soll; er hatte  
393 versprochen zu kommen, w. ich mich natürlich verlassen habe;

394

395 **b) auf welcher (gerade genannten) Sache:** etwas, w. man sitzen kann.

396

397 **5.**

398

399 **Selbstbetrüger**

400 **betrügen : a) bewusst täuschen, irreführen, hintergehen:** einen Kunden,

401 Geschäftspartner, eine Firma b.; sich selbst b. (sich Illusionen hingeben, sich etw.

402 vormachen); er betrügt nicht; sie hat ihren Mann betrogen (die Ehe gebrochen);

403 **podvádět**

404

405

406  
407 **trügen** -  
408 **trog**  
409 **tröge**  
410 **hat getrogen**  
411 **trügen** <st. V.; hat> [mhd. triegen, ahd. triugan, verw. mit Traum]: **jmds.**  
412 **Erwartungen unerfüllt lassen; zu falschen Vorstellungen verleiten; täuschen,**  
413 **irreführen:** dieses Gefühl trog sie; **meine Ahnungen, Hoffnungen hatten mich**  
414 **nicht getrogen;** wenn mich meine Erinnerung nicht trügt (*wenn ich mich richtig*  
415 *erinnere*), war das vor zwei Jahren; <häufig o. Akk.-Obj.:> der [äußere] Schein trägt;  
416 dieses Gefühl trog.  
417 **klamat**  
418  
419 Ich bin im Verkehr stecken geblieben, ein Anruf in letzter Sekunde hat mich **aufgehalten**  
420  
421 Ich beobachte mich selbst und frage mich, ob ich **noch ganz dicht bin**  
422 **nicht ganz d. sein** (ugs. abwertend; *nicht ganz bei Verstand sein*)  
423  
424 6. 6a  
425  
426 **Vor|reij|ter, der; -s, -:**  
427  
428  
429 **2. (ugs.) jmd., der etw. praktiziert, bevor andere in ähnlicher Lage daran**  
430 **denken:** ein V. in Sachen Ökologie; den V. machen, spielen.  
431  
432 **, předvoj, průkopník**  
433  
434 ist nicht etwa eine schlechte **Angewohnheit**, die man mit strenger Hand und einer  
435 ordentlichen Kopfwäsche einfach abstellt.  
436  
437 **Kopf|wä|sche, die:**  
438  
439  
440 **2. (ugs.) scharfer Tadel, Zurechtweisung:** eine ordentliche, gründliche K.; sein politischer  
441 Alleingang brachte ihm eine kräftige K. ein.  
442  
443 **abstellen**  
444 *unterbinden, beheben:* eine Unsitte, Missstände a.  
445  
446 **hand|fest** ◀ <Adj.> [  
447 **1. (in Bezug auf die Erscheinung eines Menschen) kräftig gebaut, derb, robust**  
448 **wirkend:** -e Burschen; die Kellnerin war eine -e Person; sie ist ganz h.  
449  
450 **2. deftig, nahrhaft:** eine -e Mahlzeit; <subst.:> etw. Handfestes essen.  
451  
452 **3. handgreiflich (1), konkret (2), sich nicht übersehen, ignorieren, leugnen**  
453 **lassend:** -e **Vorschläge, Beweise, Informationen;** das war eine -e (*große*)  
454 **Überraschung; ein -er (großer) Krach, Skandal; eine -e (heftige) Prügelei;** jmdn.  
455 h. (*schwer*) betrügen.

456 **die Hände in den Schoß zu legen** und jeden Experten nach einem Attest fürs Finanzamt zu  
457 fragen.  
458 nichts tun; untätig sein  
459 Die günstige Unfallbilanz ist kein Grund, die Hände in den **Schoß** zu legen  
460  
461 7.  
462 Studenten, frisch von der Schule *ins Uni-Leben geworfen*  
463  
464  
465  
466  
467  
468  
469  
470  
471  
472  
473  
474  
475  
476  
477  
478  
479  
480  
481  
482  
483  
484  
485  
486  
487  
488  
489  
490  
491  
492  
493  
494  
495  
496  
497  
498  
499  
500  
501  
502  
503  
504  
505



506

# 8

507

## arousal noun

508

UK  US  /ə ɾə .zəl/ [U]

509

a state of (**sexual**) arousal (= being sexually excited)

510

er|re|gen ◀ <sw.ÿV.; hat>:

511

512

**1. a)** *in einen Zustand heftiger Gefühls-, Gemütsbewegung versetzen*

513

b) <e.ÿ+ sich:> *in einen Zustand heftiger Gefühls-, Gemütsbewegung geraten: ich*

514

habe mich sehr darüber erregt.

515

516

**2. a)** *hervorrufen, verursachen: Aufsehen, Staunen e.; sein Betragen erregte*

517

allgemeine Heiterkeit; ich wollte keinen Verdacht e.;

518

519

**b)** *anregen, reizen: jmds. Fantasie e.; Muskeln durch einen Reiz e.*

520

521

die Deadline

522

<http://www.redensarten-index.de/suche.php>

523

524

**und schwört Stein und Bein**, dass er zwei Wochen früher keinen sinnvollen Gedanken hätte

525

fassen können

526

etwas mit dem Gestus der Aufrichtigkeit beschwören; etwas mit großem

527

Nachdruck schwören / geloben / versichern

528

*"Obwohl er **Stein** und Bein schwört, dass er hier niemals war, kennen ihn*

529

*hier sogar einige Bürger*

530

531

### fassen

532

**9.** *einer Sache Ausdruck verleihen, sie in bestimmter Weise ausdrücken,*

533

*formulieren, gestalten: seine Gedanken in Worte f.; etw. in Verse f.; die Verfügung*

534

*sollte verständlicher gefasst werden.*

535

536

Der Text, den Sie gerade lesen, entsteht einen Tag bevor das Heft in Druck geht.)

537

538

Hoch|ge|füh|l, das: *überschwängliches stolzes Gefühl der Freude über einen Erfolg*

539

*o.ÿÄ.*

540

### Povznesený pocit

541

Ü|ber|schw|ang, der; -[e]s, Überschwänge <Pl. selten> [mhd. überswancÿÿ=

542

Überfließen; Verzückung, zu: überswingenÿÿ= überwallen]:

543

544

**1.** *Übermaß an Gefühl, Begeisterung: etw. in jugendlichem Ü. tun; im Ü. der Freude,*

545

*der Begeisterung umarmten sie sich*

546

547

häuf|fen <sw.ÿV.; hat> [mhd. hufen, ahd. hufon, houfon]:

548

549

**1. a)** *an einer Stelle übereinanderschichten, -setzen, -legen, zu einem Haufen,*

550

*Häufchen anwachsen lassen: Holz h.; das Essen auf den Teller h. (reichlich*

551

*auffüllen); Ü* Ehre, Liebe auf jmdn. h.;

552  
553 **b) in größerer Menge sammeln:** für den Notfall Vorräte h.  
554  
555 **2. <h. + sich> bedeutend zunehmen; zahlreicher, mehr werden:** die Abfälle, die  
556 Geschenke häufen sich; die Beweise häufen sich.  
557  
558  
559 9  
560 Sich drücken vor etw.  
561 **5. <d.ÿ+ sich> (ugs.) *sich einer als unangenehm empfundenen Verpflichtung aus***  
562 ***Feigheit, Bequemlichkeit o.ä. entziehen:*** du drückst dich gern [vor/von der Arbeit].  
563  
564 10  
565 Der Konflikt  
566 Nennenswerte Anzahl von...  
567  
568 verachten  
569  
570 ver|ach|ten <sw. V.; hat> [mhd. verahten]: *als schlecht, minderwertig, unwürdig*  
571 *ansehen; auf jmdn., etw. geringschätzig herabsehen:* er verachtet ihn [wegen seiner  
572 Hinterhältigkeit]; eine Tat, jmds. Gesinnung v.;  
573  
574 **\*nicht zu v. sein** (ugs. untertreibend; *durchaus schätzenswert sein*).  
575  
576 **vor|neh|men <st. V.; hat>:**  
577 1. (ugs.)  
578  
579 **a) nach vorn nehmen, bewegen:** das linke Bein v.; nehmt eure Stühle bitte mit vor;  
580  
581 **b) vor eine bestimmte Stelle des Körpers [zum Schutz] bringen, halten:** die Hand, ein  
582 Taschentuch v. (*vor den Mund halten*).  
583  
584 **2. <v. + sich>**  
585  
586 **a) den Entschluss fassen, etw. Bestimmtes zu tun:** sie hatte sich [für diesen Tag]  
587 einiges, allerhand vorgenommen; **ich habe mir [fest] vorgenommen, in Zukunft**  
588 **darauf zu verzichten;**  
589  
590 **b) (ugs.) im Rahmen einer beruflichen Tätigkeit od. um seine Zeit sinnvoll**  
591 **auszufüllen, sich mit etw., jmdm. zu beschäftigen beginnen:** nimm dir doch ein Buch,  
592 eine Handarbeit vor;  
593  
594 **c) (ugs.) vorknöpfen (1):** den Bengel werde ich mir mal [gehörig] v.!  
595  
596 **3. (ugs.) jmdn. bevorzugt an die Reihe kommen lassen:** Privatpatienten werden nicht  
597 vorgenommen.  
598  
599 **4. (meist verblasst) durchführen: eine Änderung, Untersuchung v. (etw. ändern,**  
600 **untersuchen); an/bei jmdm. eine Operation, einen Eingriff v. (jmdn. operieren).**  
601

602  
603 wurde **der Anteil** der chronischen Aufschieber **an** der Bevölkerung **auf** rund 20 Prozent  
604 **beziffert**

605  
606 **11**  
607 **Deadline einhalten**

608  
609 **des|to** « <Konj.> [mhd. deste, des de, ahd. des diu (des = Gen. des Art., diu =  
610 Instrumental des Art.)]: **umso**: je eher, d. besser; je älter er wird, d. bescheidener  
611 wird er; sooft sie mich auch tadelte, ich schätzte sie nur d. mehr.

612  
613  
614

615 Dem Urteil eines besonders strengen Vaters entziehe man sich am besten, indem man die  
616 Aufgaben liegen lässt - und ihm so keine Grundlage für eine Beurteilung liefert.

617  
618 Er bestraft Sie. Sie haben also dafür gelitten, dass Sie es nicht gemacht haben, insofern ist  
619 wieder **Gerechtigkeit hergestellt**

620  
621 Ich fürchte die ersten **kalten Schweißausbrüche**

622  
623 , wie man sich einen **ganz konkreten Zeitpunkt setzt** und ob man es tatsächlich geschafft  
624 hat, genau zu diesem Zeitpunkt zu beginnen«,

625  
626 **Karotte vor der Nase statt Peitsche am Hintern**  
627

628 er versüße sich die Buchhaltungsarbeit, indem er sie mit der neuesten Software erledige?

629 Vielleicht **verschafft** mir ja ein Gang **in die Höhle des Löwen** endlich **den nötigen Druck**,  
630 sich in die **Höhle** des Löwen begeben / wagen  
631 inem Stärkeren offen gegenüberzutreten; mutig die Auseinandersetzung mit  
632 dem Gegner suchen

633 *Ich wage mich in die **Höhle** des Löwen bzw. Mannes, und ich habe Spaß*  
634 *dabei";*

635  
636 , wird einem ja auch **vor Augen geführt**  
637 Wie viel ist meine Tätigkeit wert?

638  
639 am 31. Mai hatten im vergangenen Jahr gerade mal 22 Prozent der Hamburger  
640 Gewerbetreibenden und Selbstständigen ihre Einkommensteuererklärung abgegeben

641  
642 wenn Sie daran denken, dass Sie mit diesen Ausgaben **Ihre Steuerlast mindern** können.

643  
644 uns Deadline-Junkies die Knarre vor die Nase halten?  
645 **Knar|re**, die; -, -n [zu knarren]:

646

647 1. *kleines Gerät, mit dem [durch Drehbewegungen] ein lautes Knarren erzeugt werden kann:*  
648 die Kinder zogen mit ihren -n von Tür zu Tür.

649

650 2. (salopp) *Gewehr*: die K. schultern, lade  
651 jemandem etwas unter die **Nase** halten

652 1. jemandem etwas zeigen

653 2. tadelnd auf etwas hinweisen

654

655 »Meine italienische Großmutter pflegte zu sagen: Manche Menschen verlassen den Strand  
656 erst, wenn ihnen das Wasser bereits an den Hintern klatscht.

657

658 Wir geben dem **frühen Vogel zu selten seinen Wurm**.«

659 Der frühe Vogel fängt den **Wurm**; Früher Vogel fängt den **Wurm**

660 Wer als Erster da ist, bekommt auch etwas; Je früher man sich um eine  
661 Sache bemüht, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit des Gelingens

662

663 »Diese Kriegsberichte von der Front intellektueller Arbeit, dass man nach drei  
664 durchgearbeiteten Nächten schweißüberströmt das Manuskript in den Briefkasten  
665 geschmissen hat, hören die Studierenden ja auch heute noch von Hochschullehrern«,

666

667 Wer die Regelstudienzeit hinter sich hat und auch noch prokrastiniert, ist in aller Regel  
668 depressiv. Ich denke schon, dass man das als eigenständige Störung ernst nehmen muss

669

670 Eine To-do-Liste zu erstellen ist noch nicht die wirkliche Arbeit und bedeutet nicht, dass man  
671 für den Rest des Tages keinen Finger mehr rühren muss

672 **keinen Finger mehr rühren muss**

673

674 **Und da in allem Schlechten auch etwas Gutes steckt**

675

676 **schrub|ben** <sw. V.; hat> [aus dem Niederd. < mniederd. schrubben□= kratzen, wohl verw.  
677 mit <sup>1</sup>scheren] (ugs.):

678

679 1. **a) mit einer Bürste o.□Ä. kräftig reiben u. so reinigen**: den Fußboden, die Fliesen s.; <auch  
680 ohne Akk.-Obj.:> im Badezimmer muss ich noch s.;

681

682 **b) durch Schrubben (1 a) entfernen**: das Fett von den Kacheln s.;

683

684 **c) durch Schrubben (1 a) in einen bestimmten Zustand bringen**: er hat den Boden  
685 spiegelblank geschrubbt.

686

687 Hier könnten aktive Prokrastinatoren sogar effizienter als andere arbeiten, weil sie nicht stur  
688 ihren vorher festgelegten Plan weiterverfolgen

689 **stur** <Adj.> [aus dem Niederd. < mniederd. stur, eigtl.□= standfest; dick, breit, zu stehen]  
690 (ugs. emotional abwertend):

691

692 **a) nicht imstande, nicht willens, sich aufjmdn., etw. einzustellen, etw. einzusehen**;

693 **eigensinnig an seinen Vorstellungen o.□Ä. festhaltend**: ein -er Beamter; er ist ein -er Bock;

694 furchtbar s./s. wie ein Panzer sein (*sich jedem Einwand o.□Ä. gegenüber sperren*); s. an etw.

695 festhalten, auf etw. bestehen; er bleibt s. [bei seiner Meinung]; auf s. schalten (ugs.; *auf*  
696 *keinen Einwand, keine Bitte o.Ä. eingehen*);  
697

698 Doch sobald ich hier den letzten Punkt getippt habe, setze ich mich dran! Versprochen!

699 Manche Menschen verlassen den Strand erst, wenn ihnen das Wasser bereits an den Hintern  
700 klatscht

701

702 **Fragen zum Text:**

- 703 1. Wie wertet die Autorin des Artikels sich selbst in Bezug auf die Krankheit
- 704 „Aufschieberitis“?
- 705 2. Wie sehen die harmlosen bzw. schweren Fälle aus?
- 706 3. Fassen die Aufschieber gute Vorsätze?
- 707 4. Welche Ersatztätigkeiten nennt die Autorin, die Sie am Wochenende macht, statt die
- 708 Steuererklärung abzurechnen?
- 709 5. Mit welchen Ausreden argumentieren die Aufschieber, wenn Sie ihre Versagen
- 710 rechtfertigen? Glauben sie selbst, dass diese Ausreden Tatsachen sind?
- 711 6. Wie interpretieren die Aufschieber die psychologische Annahme, dass chronisches
- 712 Aufschieben eine Krankheit sei?
- 713 7. Wo wird das Thema Prokrastination vor allem erforscht und warum?
- 714 8. Charakterisieren Sie kurz zwei grundlegende Aufschiebe-Typen.
- 715 9. Bei welchen Problemen spielt Aufschieben eine Rolle?
- 716 10. Welche Gründe, warum man zu einem Prokrastinator wird, werden im Artikel
- 717 angeführt?
- 718 11. Was sagen die Forscher, denen die Autorin ihre unendliche Steuer-Geschichte erzählt,
- 719 von ihrem Ärger über sich selbst? Welche psychologische Funktion habe er?
- 720 12. Wie versüßt sich ein Kollege der Autorin die Buchhaltungsarbeit?
- 721 13. Auf welchen psychologischen Fehler in der Zeitplanung zielt der Grundsatz
- 722 ›Realistisch planen‹?
- 723 14. Welcher Grundsatz gilt heutzutage im Hinblick auf das Einhalten der Fristen (bei der
- 724 Abgabe der Steuererklärung)?
- 725 15. Welche Methode würde Joe Ferrari im Falle der „Steuererklärung-Sünder“ anwenden;
- 726 würde er eher strafen oder belohnen, warum?
- 727 16. Die Prokrastination und ihre Folgen verursachen oft, dass die „Patienten“ depressiv
- 728 werden. Die Autorin meint, dass es nicht so weit kommen sollte. Welche ihre neuen
- 729 guten Vorsätze nennt Sie?
- 730 17. Fassen die Aufschieber gute Vorsätze?

731

732

733 **Sprachliches. Erklären Sie die fett gesetzten Wortverbindungen bzw. Sätze auf**  
734 **Deutsch:**

- 735 • Chronische Aufschieber **strotzen vor** guten Vorsätzen.
- 736
- 737 • Aber sowie ich das Geld überwiesen hatte, war sofort das Gefühl da: Fürs
- 738 Erste **bist du aus dem Schneider**.



- 739
- 740
- 741
- 742
- 743
- 744
- 745
- 746
- 747
- 748
- 749
- 750
- 751
- 752
- 753
- 754
- Ich beobachte mich selbst und frage mich, ob ich **noch ganz dicht bin**.
  - ...**die Hände in den Schoß zu legen** und jeden Experten nach einem Attest fürs Finanzamt zu fragen.
  - Aufschieben einer Tätigkeit, die erledigt werden muss, ist nicht etwa eine schlechte Angewohnheit, die man **mit strenger Hand und einer ordentlichen Kopfwäsche** einfach abstellt.
  - ...**und schwört Stein und Bein**, dass er zwei Wochen früher keinen sinnvollen Gedanken hätte fassen können.
  - »Wir bestrafen die, die zu spät sind. **Wir geben dem frühen Vogel zu selten seinen Wurm.**«
  - Sollte die Finanzbehörde also strenger mit Leuten wie mir umgehen? Keine Nachfristen gewähren, uns **Deadline-Junkies die Knarre vor die Nase halten**.

755 *"Das Verfahren wurde eingestellt, der Beklagte war aus dem **Schneider***  
756 *Der frühe Vogel fängt den **Wurm***  
757 ***Ich wage mich in die Höhle des Löwen, und ich habe Spaß dabei.***  
758