



# Machs!

68 TECHNIKEN GEGEN  
AUFSCHIEBEREI

SILVIO GERLACH

**GRATIS**

# Machs!

## 68 Techniken gegen Aufschieberei

**Silvio Gerlach**

Thesis- und Dissertations-Coach seit 2003

[Aristolo.com](https://aristolo.com)



**Silvio Gerlach**

Dipl.-Volkswirt  
Thesis-Chef-Coach

**Silvio** ist der Gründer von [Aristolo.com](https://aristolo.com) und Studeo.de in Berlin. Er ist Autor des Thesis-Guide - "In 31 Tagen zur Bachelorarbeit oder Masterarbeit" und des Dissertation Guide „In 200 Tagen zur Diss“. Seit 18 Jahren ist er Coach für wissenschaftliches Arbeiten und Klausuren. Silvio hat über 15 Bücher für Studierende geschrieben, darunter das Handbuch Klausur-ABC sowie "Klausurtrainer - Musteraufgaben und Musterlösungen" für BWL, VWL, Mathematik und Statistik. Er studierte Außenpolitik und VWL in Potsdam, Moskau, Marburg und Córdoba/Arg.

Silvio will jedem Studenten 1 Semester sparen!  
Sein Motto ist "Erfolg durch Wissen"

Mehr Infos: [studeo.de/silvio-gerlach](https://studeo.de/silvio-gerlach)

# 1.

**Erledige** Deine Aufgabe SOFORT und Du ersparst Dir die restlichen 67 Tipps! **Fange jetzt damit an!**

# 2.

**Definiere** Deine Prioritäten. Falls die Aufgabe nicht wichtig ist, **dann lass sie weg!**

# 3.

**Nimm** Dir jemanden als Aufpasser, Antreiber, Popo-Treter... **Und dann machs!**

# 4.

**Wer leidet**, wenn Du die Aufgabe nicht erledigst? Suche am besten eine Dir nahestehende Person, die leidet. **Und mache sie glücklich!**

# 5.

**Suche** Dir noch zwei zusätzliche Projekte, damit der Druck im Kessel etwas steigt. **Und dann machs!**

## 6.

**Organisiere** etwas für den Tag Deiner Deadline, ein Anschluss-Projekt, einen Ausflug, eine große Reise, eine Veranstaltung, eine große Party, etwas Tolles. Erzähle allen davon. **Und dann machs!**

## 7.

**Suche** ein Buch als Ratgeber, wie man diese Aufgabe schneller schafft. **Und dann machs!**

## 8.

**Mache** einen Sport daraus, die Aufgabe schneller zu schaffen als andere. **Und dann machs!**

## 9.

**Suche** und finde die Tricks, mit denen die Aufgabe viel schneller geht. **Und dann machs!**

## 10.

**Zerlege** die Aufgabe in drei Schritte. Damit siehst Du schneller das Ende. **Und dann machs!**

# Thesis-Coaching



Persönlich & professionell & schnell & legal!

- Einstieg schwierig?
- Schreibhemmung?
- Zweiter Versuch?
- Lange aufgeschoben?



“...Wenn jemand sagt: „In 4 Wochen ist alles vorbei.“ Das motiviert. Das ist überschaubar und fühlt sich machbar an. Dann war die Einteilung der Arbeit in Abschnitte und die Erarbeitung der verbesserten Struktur hilfreich. Einen Ansprechpartner in Reichweite zu haben, war auch hilfreich. Ebenso wie das schnelle Feedback nach eingesendeten Textteilen oder Aufgaben. Die Flexibilität des Coachings ist wirklich beeindruckend und großartig – sonst hätte ich es nicht hinbekommen, wenn ich nicht auch abends noch Feedback bekommen hätte. ...“

**Peter**

Student



**Silvio Gerlach**

Erst- Gespräch mit Chef-Coach

0800 7883361

[coaching@studeo.de](mailto:coaching@studeo.de)

[Studeo.de/coaching](https://studeo.de/coaching)

## 11.

Führe ein digitales Tagebuch, auf dem Computer oder auf dem Smartphone. Höre das öfter. Und Dir wird klar, wie erbärmlich Deine Ausflüchte sind. **Und dann machs!**

## 12.

**Ergänze** zehnmal den Satz "Wenn ich damit fertig bin, mache ich 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10..." **Und dann machs!**

## 13.

**Suche** nach Leidensgenossen. Und mache Dich innerlich über deren Aufschieberitis lustig. **Und dann machs!**

## 14.

**Deklariere** einen Tag oder ein Wochenende als Power Day oder Power Weekend. **Und dann machs!**

## 15.

**Schau** auf das letzte Projekt, das Du versaut oder fast versaut hast oder welches Du viel besser hättest machen können. Dann mach Dir klar, was Dir blüht, wenn Du es wieder versaust. **Und dann machs!**

## 16.

**Definiere** Babys-Steps und lache Dich schon bei der Planung kugelig, dass das so elementar sein muss. **Und dann machs!**

## 17.

**Teile** Deinen Tag in Schichten. Eine Schicht sind 2 mal 1,5 Stunden. Dann lassen sich pro Tag drei bis vier Schichten unterbringen, falls das nötig ist. **Und dann machs!**

## 18.

**Hangle** Dich von Pause zu Pause. Zelebriere die Pausen, **freue Dich auf die Pausen.**

## 19.

**Lies** Erfolgsgeschichten von Leuten, die ein solches Projekt oder noch größere Projekte geschafft haben. **Und dann machs!**

## 20.

**Erzähle** all Deinen Freunden, Bekannten und Verwandten von dem Projekt. **Und dann machs!**

# Textkontrolle mit dem ABC-Test

1. Text eingeben
2. Klicke auf die Schaltfläche Check
3. Text prüfen
4. Report herunterladen
5. Problemstellen überarbeiten
6. Text erneut eingeben und prüfen

Aristolo.com

The screenshot displays the Aristolo.com ABC-Test interface. On the left, a text analysis report is shown with the title 'ROTER FADEN' and the content: 'Stelle den Roten Faden sicher. Der erste Teil des Textes befasst sich vor allem mit **form**. Aber im restlichen Teil des Textes findet sich nichts zu **form**.' Below this, a section titled 'Erweitere den Text' is visible. On the right, a sidebar shows the 'Score' as 90 and 'Statistiken' (Statistics). A 'Check-Liste' (Checklist) is also present, listing 'Inhalte' (1), 'Quellen' (0), and 'Sprache' (1).

Category	Count
Inhalte	1
Quellen	0
Sprache	1



## 21.

**Mache** Dir ein Plakat für Deine Wand mit der Aufschrift "Eins nach dem anderen!" **Und dann machs!**

## 22.

**Setze** Dir eine fast nicht zu erreichende Deadline, um Dich anzuspornen. **Und dann machs!**

## 23.

**Schreibe** ganz detailliert und ernsthaft die Gründe auf, die Dich vom Erledigen abhalten. Danach darfst Du Dich vor Lachen ausschütten! **Und dann machs!**

## 24.

**Stell Dir vor**, Du gehst mit dieser lächerlichen Aufgabe zum Psychologen. Wie peinlich, so ein kleines Problem so aufzubauschen! ...**Und dann machs!**

## 26.

**Denke** an die Pyramidenbauer im alten Ägypten. Die haben nicht nur einen Stein behauen sondern an den größten Bauwerken aller Zeiten mitgearbeitet. Auch Deine Aufgabe ist Teil eines großen Projekts. Ordne Dein Projekt in dieses große Projekt ein. **Und dann machs!**

## 27.

**Verdopple** oder verdreifache oder verfünffache die Aufgabe in Gedanken. Dann mache Dir klar, wie einfach es ist, nur das Einfache zu erreichen. **Und dann machs!**

## 28.

**Erledige** alle Kleinigkeiten der Aufgabe sofort, um Dir Mut „anzuarbeiten“. **Und dann machs!**

## 29.

**Isoliere** die eigentliche Aufgabe, indem Du alles andere drum herum erledigst. Dann bleibt nur noch diese eine “kleine” Aufgabe. **Und dann machs!**

## 30.

**Finde** heraus, wovor Du eventuell Angst bei dieser Aufgabe hast. Kennst Du noch nicht alle Schritte? Gibt es unbekannte Risiken? Kommt danach etwas Unangenehmes? Suche die Antworten. **Und dann machs!**

## 31.

**Lerne** Projektmanagement mit Zielen, Zwischenzielen, Aufgaben, Sprints, Ressourcen wie Zeit, Geld, Material, mit Annahmen und Restriktionen, Aktivitäten, Planung und Checklisten. **Und dann machs!**

## 32.

**Plane** das Projekt oder die Aufgabe so detailliert, dass Dir die Planung auf die Nerven geht und Du merkst, dass die Aufgabe schneller gemacht als detailliert geplant ist. **Und dann machs!**

## 33.

**Setze** Dich auf einen Stuhl und sage Dir selbst, was Du für eine Niete bist, was Du für ein Versager bist, dass Du diese kleine Aufgabe nicht schaffst. Dann setze Dich auf einen anderen Stuhl und behaupte das Gegenteil. Ich kann alles, ich habe alle Fähigkeiten, mir fehlt nichts, um diese Aufgabe zu schaffen, das wäre doch gelacht... **Und dann machs!**

# Thesis-Einstieg in 3 Tagen - Quellen, Frage, Einleitung...

- + Gliederung
- + Zeitplan
- + Schreibvorlage

Aristolo.com

**01**

MEILENSTEIN

Thema, Frage, Quellen

**02**

MEILENSTEIN

Kapitel 1: Einleitung fertig

**03**

MEILENSTEIN

Kapitel 2: Theorie fertig

## 34.

**Wenn** Du Dir selbst sagst, dass Du morgen anfangen wirst, setze Dich sofort hin. Warte keine Minute länger. **Fange sofort an.**

## 35.

**Lies das hier von Altmeister Goethe:** In dem Augenblick, in dem man sich endgültig einer Aufgabe verschreibt, bewegt sich die Vorsehung auch. Alle möglichen Dinge, die sonst nie geschehen wären, geschehen, um einem zu helfen. Ein ganzer Strom von Ereignissen wird in Gang gesetzt durch die Entscheidung, und er sorgt zu den eigenen Gunsten für zahlreiche unvorhergesehene Zufälle, Begegnungen und materielle Hilfen, die sich kein Mensch vorher je so erträumt haben könnte. Was immer Du kannst, beginne es. Kühnheit trägt Genius, Macht und Magie. Beginne jetzt. (Johann Wolfgang Goethe) **Also, machs!**

## 36.

**Schreibe** im Detail auf, was Dir noch fehlt. Ergänze die Liste nach einer Pause. Besorge es. **Und dann machs!**

## 37.

**Frage** andere, ob sie so etwas bei einer Aufgabe schon erlebt haben und was sie getan haben, um das zu schaffen. **Und dann machs!**

## 38.

**Lass** Dich mal ganz konkret und detailliert von anderen beraten. Lass Dir genau sagen, was Du machen sollst. Lass Dich belächeln/auslachen, dass Du so elementare Fragen stellst. Bitte um Hilfe. Dann schiebe alles beiseite, inklusive der Demütigung, und erledige die Aufgabe **so zügig wie möglich**.

## 39.

**Versuche**, eine Woche lang die Wörter morgen oder später nicht zu sagen und zu denken. **Und dann machs!**

## 40.

Höre sofort auf, einen Gedanken zu Ende zu denken, in dem das Wort morgen vorkommt. Brich ab und denke sofort an Deine Aufgabe. **Und dann machs!**

## 41.

**Frage Dich**, was genau dagegen spricht, jetzt gleich mit der Aufgabe anzufangen. Erlaubt sind nur sachliche Antworten. **Und dann machs!**

## 42.

**Mache** eine Liste von Aufgaben/Projekten, die Du früher versaut hast oder bei denen Du am Ende sehr stark unter Druck gekommen bist und die Du dann auch nur mit einem mittelmäßigen Ergebnis abgeschlossen hast. Schau Dir diese Liste an und lache darüber. **Und dann machs!**

## 43.

**Etablierte** für Dich das LEER-Ritual: einmal in der Woche ist meine E-Mail Box leer, einmal in der Woche sind alle meine Checklisten leer, einmal in der Woche ist mein Schreibtisch leer, einmal in der Woche ist meine Tasche leer. Ein intuitiver Tag dafür ist der Freitag. Allerdings sollte man besser den Dienstag oder Mittwoch nehmen. Denn dann hat man zweimal in der Woche das Gefühl, dass man etwas beendet hat, am Mittwoch und am Freitag. Das sorgt für gute Laune oder sogar **sehr gute Laune**.

## 44.

**Reduziere** die Aufgabe so gut es geht. Frage, was Du alles weglassen kannst. Lass es dann sofort weg. Am Ende wirst Du unter Druck nämlich sowieso alles Überflüssige weglassen. **Und dann machs!**

## 45.

**Formuliere** eine sachliche Aufgabenbeschreibung mit allen Elementen. Daran merkst Du, ob Du die Aufgabe überhaupt richtig verstanden hast. **Und dann machs!**

## 46.

**Verbanne** die Wörter „müssen, ich muss, man müsste“ aus Deinem Wortschatz. Am besten für immer! Du willst ja das Ergebnis. **Also willst Du auch die Zwischenschritte.**

## 47.

**Schließe** Dich irgendwo ein und komm erst wieder raus, wenn **Du fertig bist.**

## 48.

**Bezahle** jemanden dafür, dass er das für Dich macht... Das ist nicht ernst gemeint! Überlege Dir nur, was es kostet. Das sollte Dich schon ziemlich ärgern und motivieren. **Und dann machs!**

## 49.

**Schreibe** auf, was Du gestern für ganz, ganz, ganz, ganz, ganz wichtige Sachen gemacht hast, die Dich von der Arbeit abgehalten haben. Wenn das noch nicht reicht, kannst Du das ja auch für die Tage davor noch machen. Und mache das am besten ab sofort für jeden Tag, bis es hilft. **Und dann machs!**



## 50.

**Mache** eine Tabelle aller Ergebnisse von gestern und dann schreibe pro Ergebnis dahinter, wie Dich das im Leben voranbringt. Mache dann eine neue Liste für heute, die wirklich Wichtiges enthält. **Und dann machs!**

## 51.

**Beschäftige** Dich mal intensiver mit Parkinsons Gesetz: „Arbeit dehnt sich so lange aus, bis sie die Zeit ausfüllt, die zur Verfügung steht.“ **Und dann machs!**

## 52.

**Verdopple** Dein Pensum, wenn Du Deine Zwischen-Deadline nicht eingehalten hast. **Und dann machs!**

## 53.

**Finde** heraus, wovor Du außerhalb des Projektes genau Angst hast und finde eine Lösung. **Und dann machs!**

## 54.

**Erstelle** eine Liste aller negativen Folgen, wenn Du die Aufgabe nicht rechtzeitig schaffst. **Und dann machs!**

## 55.

**Schreibe** eine Liste aller Sachen, die Du jetzt gerne machen möchtest, mit ungefährender Zeitdauer und Termin. Dann takte Dein Projekt in diese Liste ein. **Und dann machs!**

## 56.

**Finde** heraus, wo Du Deine überschüssige Energie lassen kannst. Denn wer ein Projekt aufschiebt, verbraucht am Ende viel mehr Energie. **Und dann machs!**

## 57.

**Schreibe** 10 mal auf: ich will, ich kann, ich werde. Und das jeden Tag, bis das Projekt erledigt ist. **Und dann machs!**

## 58.

**Schreibe** jeden Tag drei oder maximal sechs Ziele auf. Ordne dann Deine Aufgabe ein. **Und dann machs!**

## 59.

**Wechsle** Deine Umgebung und vermeide die Ablenker. **Und dann machs!**

## 60.

**Mache** eine Liste ablenkender Tätigkeiten wie Putzen, Einkaufen etc. Und dann delegiere diese an Freunde, Bekannte, Verwandte. **Und dann machs!**

## 61.

**Stell Dir vor**, Du bist ein Chef und kannst diese Aufgabe an einen Mitarbeiter delegieren. Was würdest Du dem Mitarbeiter sagen und was würdest Du erwarten? **Und dann machs!**

## 62.

**Schreibe** ein detailliertes Briefing für jemand, der diese Aufgabe für Dich erledigt. **Und dann machs!**

## 63.

**Mache** eine Liste aller Teilaufgaben, die Dich nerven, aber schnell gehen. Erledige sie bis heute Abend, egal **wie spät es jetzt ist**.

## 64.

**Mache** eine Wirkungskette. Wenn A, dann B, dann C, dann D. Dann fange mit A an und **arbeite Dich vor**.

## 65.

**Mache** eine Wette mit jemandem. Setze etwas ein, das Dir weh tut. Und dann tu alles, um die **Wette zu gewinnen**.

## 66.

**Mache** eine Liste mit mindestens zehn Personen, denen es nicht egal ist, ob Du das machst oder schaffst. **Und dann machs!**

## 67.

**Mache** eine Krümelspur. Belohne Dich bei kleinen Zwischenerfolgen. Und dann lache Dich darüber kugelig, dass Du so etwas überhaupt nötig hast. **Und dann machs!**

## 68.

**Mach Dir klar:** „Prokrastination ist eine üble und ansteckende Krankheit!“ Wer will schon so eine üble und ansteckende Krankheit haben? **Und dann machs!**

# In 31 Tagen zur Thesis – mit dem Thesis Guide

- + Persönlicher Guide
- + Persönlicher Zeitplan
- + Persönliche Gliederung

Aristolo.com

01

MEILENSTEIN

Einstieg

⌘ 26 h

🕒 Do, 15 Okt

01



Motiviere Dich selbst →

02



⌘ 4 h 🕒 Mi, 18 Nov

Finde erste Quellen →