



# Jetzt!

## Wenn nicht jetzt, wann DANN?

**Aufgeschoben ist nicht aufgehoben!**

Von Michael Diaz

*Etwas aufzuschieben hat auch etwas Positives für uns Menschen. Es soll uns helfen Ängste vor Entscheidungen, Gesprächen oder dem Beginn oder dem Beenden einer Aufgabe zu bewältigen.*

Wir alle neigen in dem einen oder anderen Bereich unseres Lebens gerne dazu, Dinge vor uns herzuschieben. Ein klärendes Gespräch in der Partnerschaft oder innerhalb der Familie. Ein Gespräch innerhalb von Freunden, Bekannten oder am Arbeitsplatz. Oder vielleicht sollte dieses oder jenes bereits schon begonnen oder gar schon beendet, erledigt sein.

Eines ist zumindest sicher. Niemand schiebt permanent 24 Stunden am Tag alles nur vor sich her.

### **Aufschiebende Gespräche oder Handeln:**

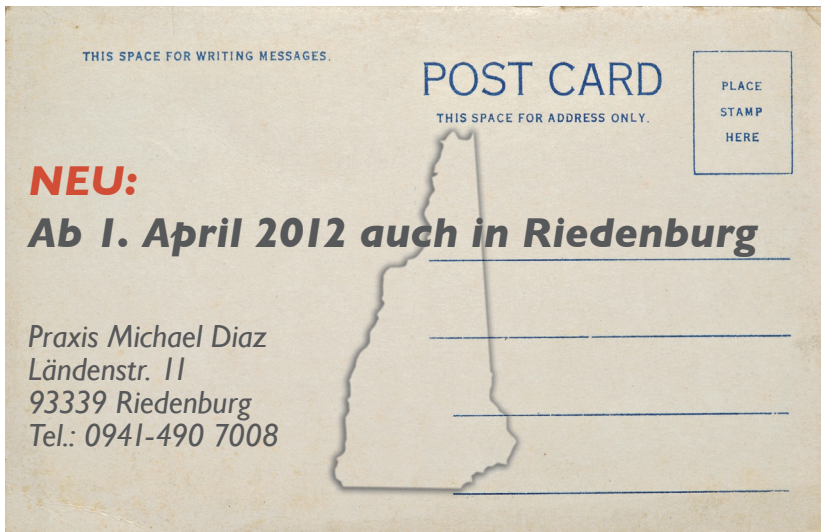
(Ein kleiner innerer Dialog)

Wenn jetzt die Weihnachtszeit vorbei ist, dann wird dies endlich angesprochen. Obwohl, naja, da ist ja noch der Geburtstag Ende Januar und dann kommt noch der Faschingball, für den wir schon die Karten haben und der Besuch bei den eigenen Eltern. Aber dann... obwohl

Ostern haben wir ja auch noch mit Freunden oder den Kindern geplant. Aber dann... obwohl dann ist ja noch der 70. Geburtstag des Schwiegervaters. Aber dann.. obwohl da bin ich ja selbst noch eine Woche unterwegs (könnte aber diese Woche ja schon weiter nutzen, mich auf das Gespräch vorzubereiten)

Aber dann... obwohl da haben wir ja schon den Sommerurlaub gebucht. Aber dann... naja lassen wir erst den Sommerurlaub 2-3 Wochen vergehen. Aber dann! Ja, dann könnte es passend sein. Ja, im September, da würde es passend sein ... denn bis jetzt ist DA ja auch noch nichts geplant! Da wird dies angesprochen. Obwohl, in 3 Monaten ist ja dann schon wieder Weihnachten. ....

Sicherlich kennen auch Sie tausende von Ausreden, warum gerade „jetzt“ der falsche Moment ist, etwas anzusprechen oder zu tun. Wenn wir Menschen uns in so einem Teufelskreis des Aufschiebens befinden, fühlen wir uns überfordert, unter Druck gesetzt, haben Angst zu versagen, strengen uns noch mehr an, arbeiten vielleicht noch länger, kommunizieren innerhalb einer Be-



ziehung vielleicht weniger empfinden inneren Groll und Abneigung, die Motivation geht verloren und der Kreislauf beginnt von Neuem, indem wir versuchen, dem inneren Druck durch ein neues Aufschieben zu entgehen.

Einmal in diesem Kreislauf gefangen, gibt es kein Entrinnen. Es können selbst die Annehmlichkeiten von Freizeit, einem gemeinsamen schönen Abend, Freunden nicht mehr ohne ein schlechtes Gewissen oder inneren Druck genossen werden. Bis eines Tages, plötzlich, uns das Gefühl überkommt, dass wir uns mit jeder Minute, die wir mit etwas Angenehmem verbringen, vor dem drücken, was wir eigentlich tun sollten. Dies gilt am Ende sogar für das, was wir gerne tun und dies wiederum erzeugt weiteren inneren Druck.

Kein Mensch ist 24 Stunden am Tag damit beschäftigt, alles vor sich her zu schieben. Ich kann nicht sagen, ob es hilfreich ist, etwas genau in diesem Moment anzusprechen oder zu tun. Ich kann nur sagen, daß das Aufschieben „Ungeliebtes zu tun“ Sie in einem Teufelskreis gefangen halten kann, wo am Ende des Teufelskreises etwas doch fast immer, in Gesprächen, wie ein Vulkan ausbricht oder doch irgendwie am letzten Drücker gemacht und sogar geschafft wird. Die Zeit in diesem Teufelskreis jedoch kann Druck und Ängste erzeugen und am Ende sogar Krank machen.

Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten an problematischen Herausforderungen Ihrer Partnerschaft oder für Sie Selbst.

*Neue Impulse auf neuen Wegen*  
Ihr Michael Diaz



**Michael Diaz**  
Systemtherapeut . Traumatherapeut  
Paar- und Familientherapeut  
Trennungstherapeut  
Krisenintervention  
NLP-Therapeut  
Biofeedbacktherapeut  
Psychologischer Berater  
Psychotherapeutischer Heilpraktiker

**Für mampa-Leser:**  
Telefonische  
Sprechstunde  
Mo-Fr 11:30-12:00 Uhr

**Zielorientierte  
Lösungswerkstatt**

Michael Diaz  
Dr.-Gessler-Str. 18  
D-93051 Regensburg  
Telefon 0941-4907 008  
mail@loesungswerkstatt.info  
www.loesungswerkstatt.info