

## Starthilfen zum Lernen

Bei Problemen mit dem Starten gibt es verschiedene Tipps und Tricks, sich selbst zu überlisten. Hier eine Auswahl:

1. Verschieben Sie den Start bewusst um weitere 45 Minuten.
2. Warten Sie einfach fünf Minuten ab und beobachte bewusst Ihre Gedanken in dieser Zeit.
3. Das Gegenteil von 2: Fangen Sie spontan an, bevor Sie sich zum Beginn bereit fühlen und/oder fünf Minuten vor dem planmäßigen Start.
4. Ein Startsignal als Beginn, bei dem Sie ohne weiteres Nachdenken beginnen:
  - a. Zufall: Schauen Sie z.B. aus dem Fenster. Beim dritten Vogel, der vorbeifliegt, legen Sie los.
  - b. Geplant: Oder hören Sie die Nachrichten im Radio. Nach dem Ende des Wetterberichts oder der Verkehrslagemitteilungen fangen Sie an.
5. Ähnlich: Selbsthypnose. Zählen Sie rückwärts von 10 bis 0 und fangen an
6. Sie können auch mit etwas anderem anfangen als dem ursprünglich Geplanten und nach fünf Minuten zu der eigentlichen Aufgabe wechseln.
7. Wenn Sie schon begonnen haben, aber nicht rein kommen: Arbeiten Sie lediglich fünf Minuten an Ihrem Vorhaben. Brechen Sie danach ab! Sie haben allerdings gute Chancen, dass durch die ersten fünf Minuten der Knoten geplatzt ist. Weitere fünf oder zehn Minuten fühlen sich dann um Einiges machbarer an.

Quelle:

Rückert, Hans-Werner (2006): Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 239f.