

Informationsveranstaltung

Schluss
mit dem ewigen Aufschieben

beginnt etwas
später...

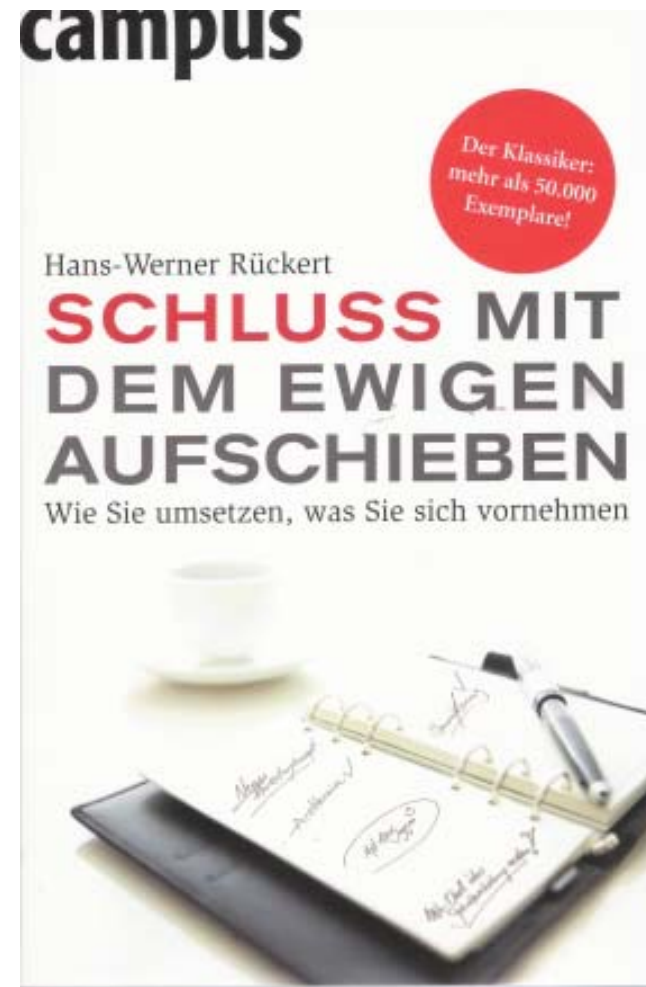
Willkommen!

Lena Reinken

Hans-Werner Rückert

Dipl.-Psychologen

Psychol. Psychotherapeuten



Übersicht

Was heißt Aufschieben (Prokrastination)?

Problemerkklärungen

Überwinden der Prokrastination: 2 Workshops

Was heißt Aufschieben?

Es wird vermieden, sich einer als prioritär bezeichneten Aufgabe konsequent, zeitnah und relativ stressfrei zu widmen

(Ich mache nicht das, von dem ich selbst sage, dass ich es machen sollte)

Stattdessen werden andere, weniger wichtige Dinge gemacht
(Ich räume lieber meinen Schreibtisch auf)

Schließlich werden Ausreden erfunden
(Ich belüge mich)

Schieben wir nicht alle Dinge auf?

Ja, aber es gibt Unterschiede zwischen Prokrastination und Prokrastination:

AD-H-S
Borderline-Störungen
Depressionen /Ängste

state/trait procrastination

avoidance/arousal
procrastination



Vermeidungsaufschieben: Hauptkomponenten

Aufmerksamkeitsdefizite und Impulsivität (AD – H - S)

Störung der Selbststeuerung, die verstärkt wird durch
Zuflucht zu angenehmeren Tätigkeiten

Abwehrmechanismus: Schutz vor
Selbstwertgefährdungen

Symptom tiefer liegender Konflikte und Vermeidung von
symbolisch bedeutungsvollen Handlungen
(Versagensängste und Neurotizismus)

Vermeidungs-Aufschieben

Unangenehme Gefühle entstehen durch:

- Unrealistische Planung: Was tun?
- Unklare Prioritäten: Was zuerst?
- schlechte Organisation: Ewiges Suchen
- unzureichende Arbeitstechniken: Wie geht es?
- Impulsivität
- Mangel an Sorgfalt
- Abneigung gegen Aufgaben
- Ängste
- Perfektionismus

2 Workshops

- Zielerreichung: Arbeitsgewohnheiten und Selbstkontrolle verbessern, Trennung zwischen Arbeit und Freizeit herstellen
 - Lernen, negative Affekte schnell herabzuregulieren und positive Affekte zu erzeugen
 - Lernen, positive Affekte mit Intentionen und Handlungen zu verknüpfen
 - Persönliches Wachstum: Selbst-Verständnis, Selbst-Akzeptanz und Bereitschaft zu Änderungen der Lebensphilosophie fördern
-

Welche Art Problem liegt vor?

Probleme 1. Ordnung

Anstrengungen steigern (mehr desselben)

Workshop 1: VT

Probleme 2. Ordnung

Änderung der Lebensphilosophie

Workshop 2: TP

Workshop 1: Probleme 1. Ordnung

- Selbstkontrolle steigern durch bessere Selbststeuerung
 - Realistische Ziele setzen (Planen)
 - Fortschritte überwachen
 - Zeit managen (Anfangen – Zeit begrenzen)
- Selbstwirksamkeit steigern
 - Erfolgserlebnisse herbeiführen
 - Irrationale Überzeugungen bekämpfen
 - Ziele vor Ablenkungen schützen

Workshop 1: Verhaltensorientierter Workshop

Ziele:

- Kreislauf aus unrealistischer Planung, Frustration und schlechten Gewissen aufbrechen
- Geplante Lernzeit effizient nutzen lernen
- Trennung zwischen Arbeit und Freizeit wieder herstellen

Methoden:

- Interventionsidee: Arbeitszeit verknappen = kostbar machen
- nur zu bestimmten Zeiten arbeiten **dürfen**, statt immer arbeiten **müssen**

- Planung verbessern: Wo, wann, was lerne ich? Womit fange ich an? Was ist mein Ziel?

Voraussetzungen und Rahmenbedingungen VT-Workshop

Rahmenbedingungen:

- Vorgespräch (Kennenlernen und Organisatorisches)
- 5 Treffen á 2 Stunden
- Tägliches online-protokollieren der Arbeitseinheiten über sechs Wochen in einem Online-Workbook

Voraussetzung:

- Motivation für Veränderung
- Arbeit an einem konkreten akademischen Projekt (Prüfung, Hausarbeit...)
- Bereitschaft, zum Vorgespräch, zu allen Sitzungen zu kommen und sein Lernverhalten zu protokollieren

Workshop 2: Probleme II. Ordnung

- Perspektiven wechseln





Dinge mit **neuen Augen** betrachten mit den Zielen:

- **Absichten ins Selbst integrieren:**

- Aufgaben aufgeben, die nicht mit dem Selbst kompatibel sind
- Aufgaben selbstkompatibel machen, indem sie mit echten persönlichen Bedürfnissen und Zielen verbunden werden
- Neue Perspektiven entwickeln durch Überschreitung von Denk- und Fühlgrenzen



Workshop 2: TP (Konfliktorientiert)

Bewusstheit herstellen

Über Gründe des Aufschiebens

Über Konflikte

Über Selbstbewertungen



Selbstakzeptanz stärken

Neu entscheiden: Genügend

Sehnsucht nach Arbeit?

Anmelden:

Mail an kontakt@prokrastinationspraxis.de

TP oder VT

Name

Fach, Semesterzahl

Selbsttest machen

Vielen Dank für Ihre Zeit und Ihre Aufmerksamkeit!