

# Was ist mit der eigenen Prokrastination?

## Tipps für Prokrastinierer

### 1. Seien Sie sich bewusst

- Nehmen Sie wahr, wenn Sie aufschieben
- Beachten Sie Ihre Gefühle und Gedanken
- Bemerkten Sie ihre Entschuldigungen
- Nehmen Sie die Kosten der Prokrastination wahr

### 2. Setzen Sie Prioritäten

- In geschriebener Form
- Im Sinne der Wichtigkeit und der Dringlichkeit
- Machen Sie nur wichtige Aufgaben

### 3. Setzen Sie realistische Ziele

- Überladen Sie sich nicht selbst
- Setzen Sie kleine Ziele für jeden Tag
- Teilen Sie große Aufgaben auf
- Führen Sie 50 % dessen aus, was Sie ursprünglich machen wollten

### 4. Unterteilen Sie klare Teilaufgaben

- Teilen Sie Ihre Aufgaben in kleine und präzise Schritten auf
- Setzen Sie Teilziele

## **5. Machen Sie nicht mehrere Aufgaben gleichzeitig**

- Bearbeiten Sie immer nur eine Sache zu einem Zeitpunkt - Ihre Resultate werden so besser sein

## **6. Vermeiden Sie Ablenkung**

- Durch Ihren Arbeitsplatz
- Durch andere Arbeiten und Aktivitäten
- Durch Soziale Netzwerk – Seiten
- Beseitigen Sie Quellen der Ablenkung und seien Sie konsequent

## **7. Korrigieren Sie falsche Konzepte**

- Akzeptieren Sie, dass Studieren und Arbeiten nicht immer Spaß machen

## **8. Schauen Sie nach vorne**

- Denken Sie nicht die ganze Zeit an vergangene Misserfolge

## **9. Suchen Sie nach Kommilitonen/Kollegen**

- Sie können Ihnen helfen motiviert zu bleiben

## **10. Belohnen Sie sich**

- Kleine Erfolge sind es wert belohnt zu werden
- Nehmen Sie sich Zeit für Pausen und Freizeitaktivitäten

## **11. Vermeiden Sie Fallen**

- Nehmen Sie das gute Gefühl guter Intentionen wahr, aber hören Sie hier nicht auf

## **12. Befristen Sie die Arbeits- und die Freizeit**

- Vermischen Sie nicht die Arbeits- mit der Freizeit

## **13. Machen Sie Pläne für Rückfälle**

- Machen Sie sich Gedanken über konkrete Strategien, die Sie anwenden können, wenn Sie in alte Gedanken und Gewohnheiten zurückfallen