

Studieren ohne Aufzuschieben

LEIDEST DU UNTER AUFSCIEBERITIS?

Schiebst du Handlungen oder Entscheidungen auf,

- für die die Zeit zur Umsetzung vorhanden wäre?
- deren Ziel dir persönlich wichtig ist?
- die unangenehme Folgen haben?

ANALYSIERE DEIN VERHALTEN

Was hindert dich an der Umsetzung deiner Ziele?

- Hast du Angst davor was passiert, wenn du die Aufgabe erledigst?
- Dokumentiere deine Arbeits- und Pausenzeiten in einem Tagebuch.
 - ⇒ Was fällt dir auf?
 - ⇒ Welche äußeren Umstände behindern dich?

FORMULIERE ZIELE

Bringe deine Ziele zur Umsetzung

- Notiere deine Wünsche und Vorhaben.
- Entscheide, welche Wünsche/ Vorhaben umgesetzt werden sollen.
- Fange klein an.
- Setze immer nur eine Verhaltensänderung um.
- Formuliere konkrete, machbare und positive Ziele mit Terminierung.
- Teile umfangreichere Vorhaben und Verhaltensänderungen in Teilziele ein.

TAGESPLANUNG

Beginne mit Aufgaben, die..

- bereits lange aufgeschoben wurden.
 - besonders wichtig/dringend sind.
 - den Arbeitsspeicher belasten (z.B. da als unangenehm empfunden).

Außerdem:

- Nicht zu viel einplanen.
- Plane Pausen und halte sie ein.
- Bündle Arbeiten thematisch (Anrufe, Mails).

WIE HÄLT MAN DURCH?

Den inneren Schweinehund überwinden!

- Dokumentiere deine Arbeits- und Pausenzeiten.
- Schalte Störungsquellen und Zeitfresser aus (z.B. Mobiltelefon).
- Lege Belohnungen für erledigte Aufgaben fest.
 - ⇒ Nach einiger Zeit vergisst man seine Unlust für die Aufgabe.
- Am Ende des Tages reflektieren:
 - ⇒ Was habe ich geschafft?

Gefördert vom: