



Antworten gerne in
den Chat schreiben

Wenn man ein Projekt
nicht sofort beginnt, sinkt die Chance,
dass man es später noch realisiert nach
den ersten drei Tagen auf:

- a) 20%
- b) 10%
- c) 5%
- d) 1%

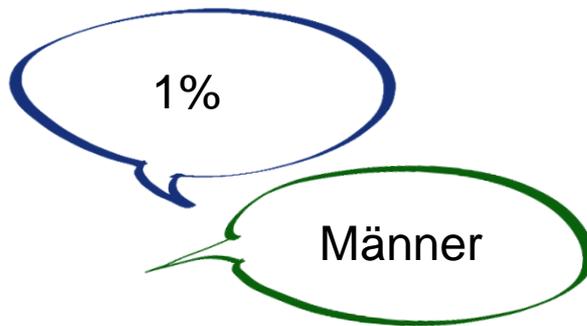
Wer prokrastiniert mehr?
1) Männer
2) Frauen





Prokrastination: Schluss mit „morgen“, dem mysteriösen Ort voller Motivation und Leistungsbereitschaft

Dr. Yvonne A. Henze



Prokrastination: Schluss mit „morgen“, dem mysteriösen Ort voller Motivation und Leistungsbereitschaft

Dr. Yvonne A. Henze

Prokrastination - Aufschieberitis

- bezeichnet Verhalten, bei dem Aufgaben, trotz vorhandener Zeit und Gelegenheit aus verschiedenen Gründen aufgeschoben werden
- Besonders häufig bei komplexen Aufgaben und/oder Tätigkeiten mit fehlender äußerer Struktur und/oder gewissem Spielraum bzgl. Deadline

Aufgabe kurzfristig aus dem Wege gehen



Zeitdruck steigt



Aufgabe wird immer unangenehmer + schlechtes Gewissen wird immer größer



Schon mal gehört? Oder sogar schon selbst gesagt?

Wo soll ich
nur anfangen?

Unter Druck arbeite ich ja
sowieso am besten, also
mache ich es später.

Zuerst muss ich
aber unbedingt
noch die anderen
Sachen erledigen.

Jetzt ist gerade
kein guter
Zeitpunkt dafür.

Ich habe ja
noch jede
Menge Zeit!

Morgen fange ich an!

Heute bin ich
überhaupt nicht in
Stimmung dafür.

Prokrastinationsfördernde Faktoren

- Angst vor Scheitern, Kritik und Fehlern
- Schwierigkeiten in der Abgrenzung gegen alternative Handlungstendenzen
- Perfektionismus
- Defizite im Zeitmanagement
- Überforderung: Wo soll ich anfangen?
- Unrealistische Ziele
- Abneigung gegen die Aufgabe



Für ein „heute“ voller Motivation und Leistungsbereitschaft

- Reduktion von ablenkenden Reizen
- Routinen schaffen für Dinge, die wir regelmäßig aufschieben
- Rituale für den Arbeitsbeginn
- Messbarmachung der Fortschritte und des Erfolgs
- Zerlegung und Terminierung von Aufgaben in kleine Einzelschritte
- Unterstützung von außen: Erhöhung des sozialen Drucks, Verabredungen, Kontrolle
- Realistisch bleiben bzgl. Zeiten und Zielen
- Gleich anfangen mit Aufgaben
- Unangenehmste Aufgabe zuerst
- Vergessen Sie Perfektion!



FRAGEN?

Di. 23.02.21 um 12 Uhr:
Doping für die Motivation:
Visionboard und SMARTER
Ziele

