

Aufschieberitis (Prokrastination)

Übung 1

Wie verbringst Du Deine Zeit im Alltag?

Überlege Dir jeden Abend, wie Du Deinen Tag verbracht hast. Folgende Fragen stellst Du Dir dabei:

1. War mein Tag heute produktiv?
2. Konnte ich heute genügend Freizeit geniessen?
3. Wie viel Zeit habe ich heute vergeudet mit nicht notwendigen Arbeiten?

Was kannst Du morgen tun, damit Du mehr Freizeit hast?

Übung 2

Das 10 Minuten-Experiment

Die folgende Übung kannst Du in den nächsten Tagen ausprobieren:

1. Wähle eine Aufgabe Deiner "TO-DO-Liste" aus und setze Dich an den Tisch.
2. Stelle den Wecker (z.B. Handy) auf 10 Minuten ein.
3. Drücke "Start" und lege gleich los. Arbeite die 10 Minuten ohne Pause durch.
4. Beim Klingeln des Weckers entscheidest Du spontan, ob Du weiter arbeiten oder die Arbeit abbrechen willst.
5. Führe diese Übung 2-3 Mal durch und anschliessend kannst Du notieren, wie nützlich diese Aufgabe für Dich war:
