



# Prokrastination

## 1) Aufgaben einteilen

## 1) Aufgaben einteilen

*Wie kann ich die Aufgabe in mehrere Teilaufgaben zerlegen?*



## 1) Aufgaben einteilen

*Wie kann ich die Aufgabe in mehrere Teilaufgaben zerlegen?*

Analysieren Sie komplexe, schwierige oder langwierige Aufgaben:

Welche Teilschritte gehören dazu?

Wann erledige ich welchen Schritt?



## 2) Leicht anfangen



## 2) Leicht anfangen

*Ich arbeite erledige erstmal das, was mir leicht fällt.*



## 2) Leicht anfangen

*Ich arbeite erledige erstmal das, was mir leicht fällt.*

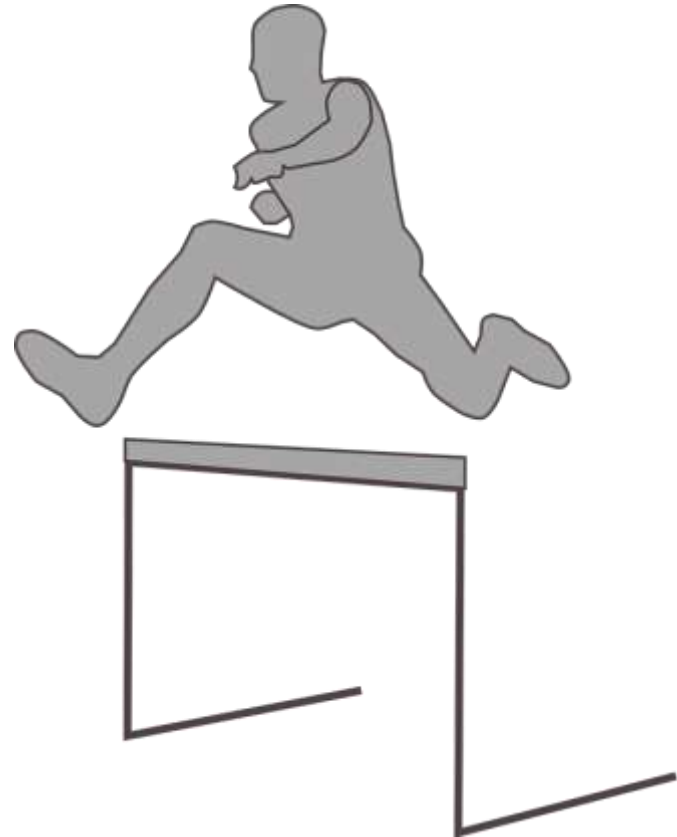
Mit leichten und angenehmen Aufgaben anzufangen, hilft, um in einen guten Arbeitsrhythmus zu kommen. Danach kann man die schwierigeren Aufgaben angehen!

## 3) Hemmschwelle überwinden



## 3) Hemmschwelle überwinden

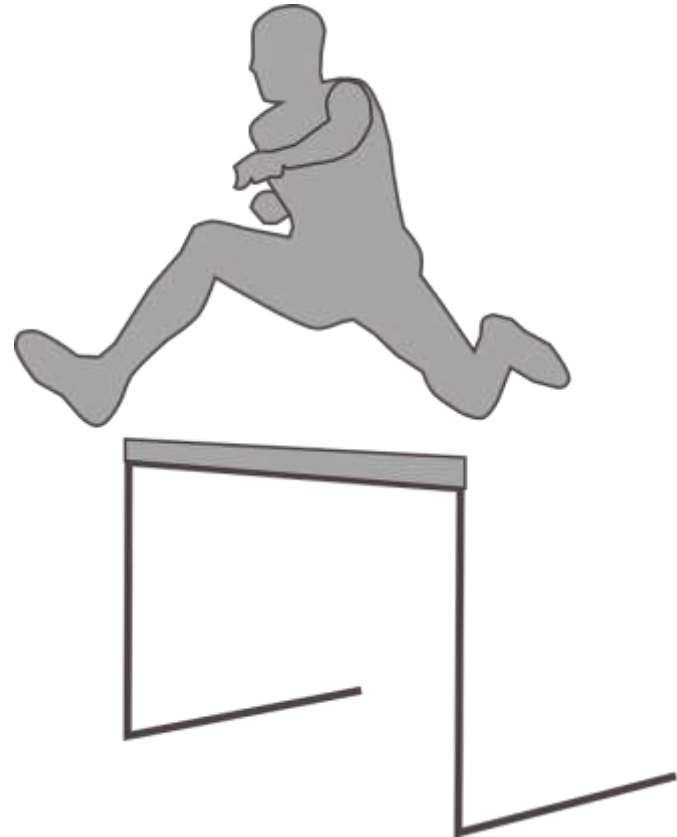
*Ich arbeite jetzt mal eine halbe  
Stunde daran und dann sehe ich  
weiter.*



## 3) Hemmschwelle überwinden

*Ich arbeite jetzt mal eine halbe  
Stunde daran und dann sehe ich  
weiter.*

Die erste Hürde zu überwinden gibt  
oft Schwung, um noch mehr zu  
erreichen.



## 4) Vorfreude entwickeln

## 4) Vorfreude entwickeln

*Nach dem Lernen werde ich total zufrieden und stolz auf mich sein*



## 4) Vorfreude entwickeln

*Nach dem Lernen werde ich total zufrieden und stolz auf mich sein*

Stellen Sie sich vor, wie angenehm es sein wird, die Aufgabe hinter sich zu haben.



**5) Entschuldigungen laut aussprechen**



## 5) Entschuldigungen laut aussprechen

*Ich will jetzt lieber Computer spielen, als Mathe zu lernen.*



## 5) Entschuldigungen laut aussprechen

*Ich will jetzt lieber Computer spielen, als Mathe zu lernen.*

Laut zu hören, was die eigene Entschuldigung ist, macht oft bewusst, wie fadenscheinig die Ausrede ist. Ein Blick in den Spiegel verstärkt dabei den Effekt.





## 5) Entschuldigungen laut aussprechen

*Ich will jetzt lieber Computer spielen, als Mathe zu lernen.*

Laut zu hören, was die eigene Entschuldigung ist, macht oft bewusst, wie fadenscheinig die Ausrede ist. Ein Blick in den Spiegel verstärkt dabei den Effekt.





Das ist ganz schön  
gemein! Aber  
wahrscheinlich  
funktioniert es...



## 5) Entschuldigungen laut aussprechen

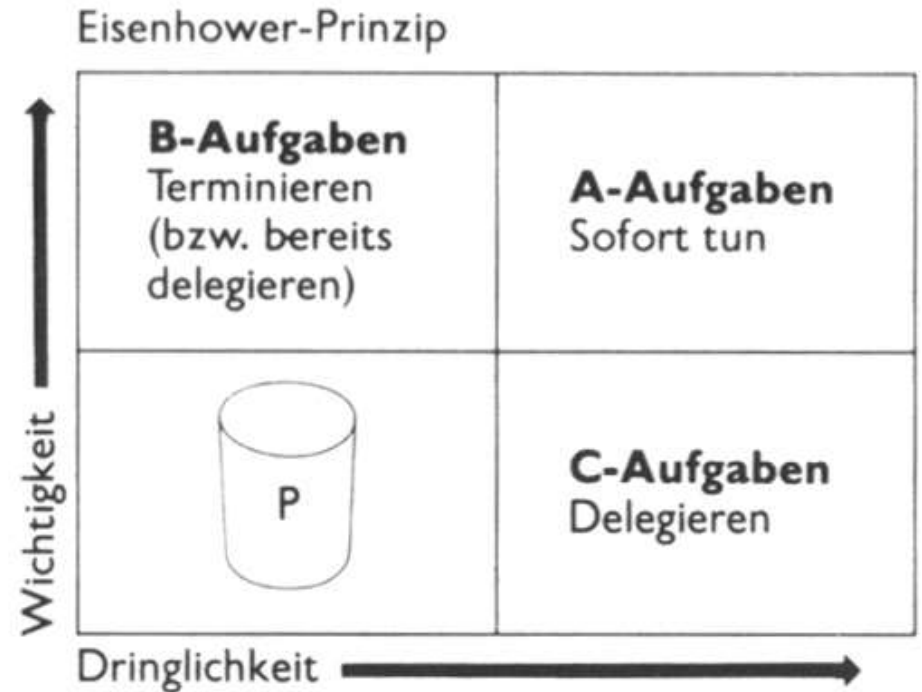
*Ich will jetzt lieber Computer spielen,  
als Mathe zu lernen.*

Laut zu hören, was die eigene Entschuldigung ist, macht oft bewusst, wie fadenscheinig die Ausrede ist. Ein Blick in den Spiegel verstärkt dabei den Effekt.

## 6) To-Do-Listen machen

## 6) To-Do-Listen machen

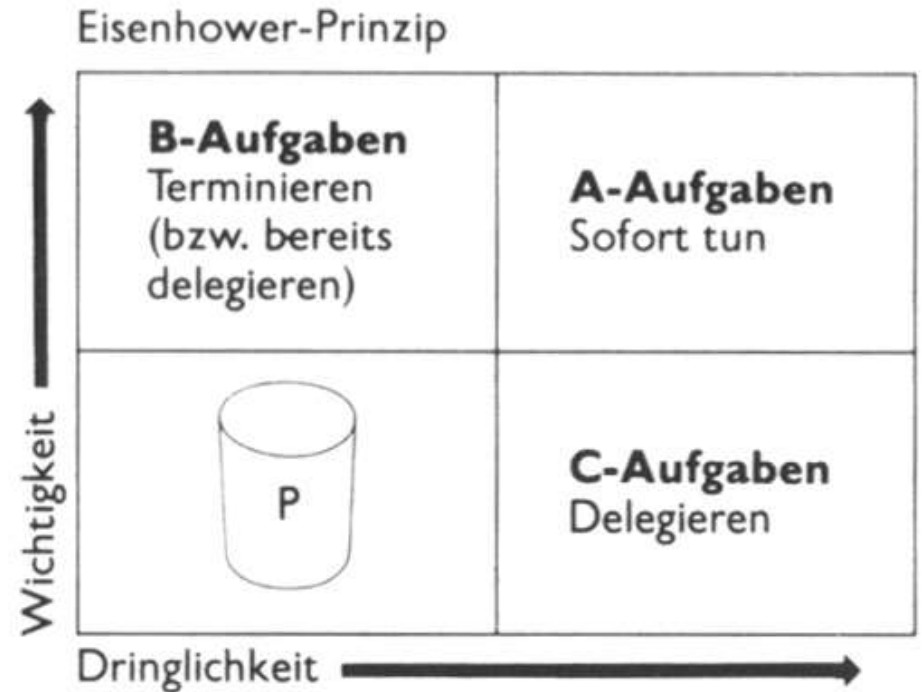
*Was muss ich nochmal alles erledigen?*



## 6) To-Do-Listen machen

*Was muss ich nochmal alles erledigen?*

Schreiben Sie sich alle Aufgaben auf und streichen Sie durch, was Sie erledigt haben. Unterscheiden Sie auch zwischen wichtigen und dringlichen Aufgaben und setzen Sie dann Prioritäten!



## 7) Sich selbst belohnen

## 7) Sich selbst belohnen

*Dafür gönne ich mir jetzt ein Eis.*



## 7) Sich selbst belohnen

*Dafür gönne ich mir jetzt ein Eis.*

Belohnen Sie sich dafür, dass Sie unangenehme Aufgaben erledigt haben. Aber achten Sie darauf, dass Sie sich nicht dafür belohnen, Dinge liegen zu lassen!





## 7) Sich selbst belohnen

*Dafür gönne ich mir jetzt ein Eis.*

Belohnen Sie sich dafür, dass Sie unangenehme Aufgaben erledigt haben. Aber achten Sie darauf, dass Sie sich nicht dafür belohnen, Dinge liegen zu lassen!



## 7) Sich selbst belohnen

*Dafür gönne ich mir jetzt ein Eis.*

Belohnen Sie sich dafür, dass Sie unangenehme Aufgaben erledigt haben. Aber achten Sie darauf, dass Sie sich nicht dafür belohnen, Dinge liegen zu lassen!



Das probiere ich mal aus!



# 7 Tipps gegen Prokrastination

---



Eine weitere Strategie habe  
ich noch für Sie.

# 7 Tipps gegen Prokrastination

---



Beenden Sie jetzt diese Präsentation, dann erkläre ich sie Ihnen.