

## **Angebote zum Selbstmanagement**

### **Workshop „Das erledige ich morgen. Oder vielleicht doch erst übermorgen? – Mit Aufschieberitis gut umgehen können“**

*Manchmal schieben wir Aufgaben vor uns her und können uns nicht motivieren diese zu erledigen. Das bedeutet aber nicht, dass wir faul sind. Nur dass wir noch nicht die Techniken für uns gefunden haben, die für uns passen, um anzufangen.*

In diesem Workshop wird erklärt, was Prokrastination – also Aufschieberitis – bedeutet, warum wir aufschieben und warum es nicht chronisch werden sollte. Zusätzlich werden verschiedene Tipps und Tricks gegen das Aufschieben vorgestellt, die Sie ausprobieren können. Prokrastination kann nicht plötzlich beendet werden, es ist ein längerer Prozess, wenn Sie ihr Verhalten verändern wollen. Es ist aber auf jeden Fall lohnenswert es auszuprobieren.

Es ist geplant nach ca. 1,5 Wochen sich noch einmal zu treffen und sich darüber auszutauschen wie es Ihnen mit der Umsetzung ergangen ist. Dieser zweite Termin ist optional und freiwillig.

#### **Inhalte des Online-Workshops:**

- Begriffsklärung Prokrastination
- Gründe fürs Aufschieben
- Folgen von Aufschieberitis
- Tipps und Tricks das Aufschieben zu beenden oder zumindest zu minimieren
- Austausch unter Gleichgesinnten

#### **Ziele des Online-Workshops:**

- Verstehen, warum ich Aufgaben und Tätigkeiten aufschiebe
- Methoden (z.B. durch Ziele setzen) kennen, um besser mit dem Aufschieben zurecht zu kommen

#### **Methoden:**

- Theoretischer Input
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Aufgaben für zu Hause
- Diskussionsrunde

#### **Hinweis:**

Für eine angenehmere Diskussionsatmosphäre und zur Stärkung des Austausches schalten Sie bitte Ihre Kamera an.

### Wann?

Mittwoch, 17.11.2021, 14:00-17:00 Uhr

Freitag, 26.11.2021, 14:00-15:00 Uhr, Nachbesprechung (optional)

### Wo?

Online über Webex. Der Link wird Ihnen per E-Mail zugesendet. Der Raum wird 15 Minuten vor der Veranstaltung geöffnet sein. Bitte nutzen Sie diese Zeit, um sich bereits einzuwählen, damit Sie ggf. technische Probleme vorab lösen können und für Sie eine reibungslose Teilnahme möglich ist.

### Für wen?

Für Studierende aller Fachbereiche

### Teilnehmendenzahl:

max. 8 TN

### Mit wem?

[Camilla Muschner](#)

### Wo melde ich mich an?

Über das Anmeldeformular auf der [Website](#).