

12 Tipps gegens Aufschieben

1. Wahrnehmen:
 - Nehme wahr, wann und wie du aufschiebst.
 - Nehme deine Gefühle und Gedanken dabei wahr.
 - Beobachte deine Entschuldigungen fürs Aufschieben.
 - Mache dir die Kosten des Aufschiebens bewusst.
2. Prioritäten:
 - Teile deine Aufgaben ein in wichtig und dringend.
 - Mache nur die wichtigen Sachen.
3. Setze dir realistische Ziele:
 - Überfordere dich nicht.
 - Setze dir jeden Tag ein kleines Ziel.
 - Zerteile größere Aufgaben in Teilaufgaben.
 - Plane Puffer ein.
 - Kürze dein Vorhaben um 50%.
 - Höre auf, wenn alles gerade gut läuft.
4. Finde Unterziele:
 - Zerteile die Aufgaben in kleinere Teilaufgaben.
 - Benenne die Arbeitsschritte möglichst konkret.
 - Setze Zwischenziele.
5. Vermeide Multi-Tasking:
 - Mache eine Sache nach der anderen- die Ergebnisse werden besser sein.
6. Vermeide Ablenkung:
 - Meide die Quellen der größten Ablenkbarkeit.
 - Nutze hierfür zum Beispiel hilfreiche Apps, die deinen PC oder dein Smartphone für bestimmte Zeiten sperren.
7. Verändere falsche Ansichten:
 - Studieren und Arbeiten macht *nicht* immer Spaß.
 - Man kann auch ohne Spaß arbeiten.
8. Schau nach vorne:
 - Denke nicht an vergangene Misserfolge und Rückschritte.
9. Suche dir eine Studiengruppe:
 - In der Gruppe studiert es sich besser.
 - Sie kann dir helfen dich zu motivieren.

10. Belohne dich:

- Schon kleine Erfolge sollten belohnt werden.
- Plane auch in stressigen Prüfungsphasen Zeit für Pausen und Freizeit ein: Sie sind die notwendige Bedingung für erfolgreiches Lernen.
- Mache Pausen und plane Zeit für Freizeit und Entspannung ein.
- Lege auch fest, was du in den Pausen tun wirst.

11. Begrenze die Zeit für Arbeit und Freizeit:

- Verknappe die Arbeitszeit und mache sie dadurch kostbar.
- Plane nicht mehr als 20h/Woche.
- Plane nicht mehr als 5 Stunden täglicher Arbeit an deinem Vorhaben.
- Plane täglich mind. eine Stunde Freizeit für Sport, Verabredung, Erholung.
- Plane wenigstens einen freien Tag in der Woche.
- Vermische Arbeit und Freizeit nicht.

12. Mach einen Plan für Rückschritte:

- Überlege dir konkrete Strategien, die du anwenden kannst, falls du in alte Gewohnheiten oder Gedanken zurückfällst.