

Prokrastination



Abhilfe

Zerlegen von Aufgaben in kleine Einzelschritte 🦶

mehr [Selbstdisziplin](#)

Arbeitstagebuchs 📅

Bedingungsmanagement

Zeitrestriktion

Realistisches Planen

Pünktliches Beginne

Gründe

persönlichkeitsbedingt 😞

langweilig 😞

schlechte [Organisation](#) 🗑️

unangenehm 🗡️

Gewinn erst sekundär 🏆

Nutzen langfristig

richtigen Stimmung

Überschätzen der Wirkung zukünftiger [motivationaler](#) Zustände

Schlechte Einschätzung von Zeiten 🕒

Abneigung gegen Aufgabe ✅

mangelnde [Sorgfalt](#)

Impulsivität 🗡️

unklare [Prioritätensetzung](#)

psychischen Störungen 🗡️

Persönlichkeitsstörungen ⚖️

Discomfort anxiet

Neurotizismus

Versagensängste

Vermeiden von [Feedback](#) und [Selbsterkenntnis](#)

unfähig ist, [Belohnungen aufzuschieben](#)

[lateinisch](#) *procrastinatio* „Aufschub, Vertagung“; abgeleitet über *procrastinare* „auf-/verschieben, vertagen“ von *pro* „vor“ und *crastinus* „morgig“

Bummelei

Aufschiebeverhalten

Handlungsaufschub

Erregungsaufschiebung

Erledigungsblockade

Aufschieberei

Aufschieberitis

Bedingung

Kontraproduktivität

Kontraproduktivität

Verzögerung



www.wendaff.de

/Prokrastination

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Aufschieben>

/Prokrastination/www.wenzlaff.de

<http://www.wenzlaff.de>

