Prekrastination

- der Zwang, jedwede Aufgabe so schnell wie möglich zu erledigen
- Hauptsache weg damit
- asap
- selbstgemachter Stress
- zunehmende Stress
- aus den Augen, aus dem Sinn
- Optimierungswahn
- innerer Zwang
- immer für die erstbeste Lösung
- mentale Druck der unerledigten Aufgabe
- Vorstufe von Workaholismus und Burnout

- Nehmen Sie den Druck raus
- nicht alles auf einmal
- goldene Mitte
- Überblick der wirklich dringenden Aufgaben
- Was davon muss wirklich sofort erledigt werden?
- Problem bewusst zu machen

Dr. Kleinhirn.eu