Die Herausforderungen der „Aufschieberitis“ (Prokrastination) meistern

Kursnummer 26O138227

Beginn Dienstag, 03.11.2026, 20:00 - 21:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort Online

Dozent Stefan Roggenkamp

Kursentgelt 7,00 €

Kennen Sie das: Aufgaben vor sich herzuschieben, bis Sie das schlechte Gewissen plagt? Das Lernen für Klausuren oder das Schreiben von Hausarbeiten verschieben und lieber die Wohnung putzen oder Netflix schauen? Als Selbstständige verzichten Sie vielleicht sogar auf offene Forderungen, aber die Buchhaltung bringt zu viel Unlust mit sich?

Prokrastination oder „Aufschieberitis“ zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass wir Aufgaben nicht angehen, vor uns herschieben oder vermeiden und dabei häufig ein schlechtes Gewissen haben, dieses allein aber nicht zur Erledigung der Aufgabe verleitet. Ganz im Gegenteil: Oft schieben wir trotz bereits eingetretener Konsequenzen (zum Beispiel das schlechte Gewissen, gestiegener Zeitdruck oder Ärger mit Vorgesetzen oder Kolleg*innen) Aufgaben unnötig weiter auf und erschweren uns unsere Arbeit, unser Studium oder unser Leben dadurch selbst.

Dieser Vortrag thematisiert Gründe für das Aufschieben und erarbeitet mögliche Wege aus der Aufschiebe-Falle.

Hinweis: Dieser Vortrag wurde vom 08.10.2025 auf den 29.10.2025 verschoben.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.11.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Online

zur Kursdetail-Seite