

# Prokrastination – Strategien und Methoden gegen problematisches Aufschieben

## 2 Online-Workshops (je 90 Minuten) mit Nachbesprechung (45 Minuten)

Kursnummer	26O182424
Beginn	Freitag, 10.04.2026, 20:00 - 21:30 Uhr
Dauer	3 Termin(e)
Ort	Online
Lehrkraft	Laurin Bremerich
Kursentgelt	35,00 €

Haben Sie sich jemals gefragt, warum Sie wichtige Aufgaben aufschieben, obwohl Sie genau wissen, dass Sie sie erledigen müssen? Haben Sie vergebens versucht gegen das Aufschieben anzugehen, aber nichts hat so richtig funktioniert? Wenn ja, sind Sie nicht allein. Prokrastination ist ein weit verbreitetes Verhalten, das Menschen in vielen Bereichen ihres Lebens betrifft. Aber gute Nachrichten: Sie können lernen, dieses Verhalten zu überwinden und ihr Wohlbefinden wieder zu steigern. Dieser interaktive Online-Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, tiefer in das Thema Prokrastination einzutauchen und praktische Strategien zu erlernen, um Ihr Aufschieben zu bewältigen. Neben theoretischem Input bietet der Workshop die Möglichkeit Methoden und Techniken (z.B. realistisches Planen und pünktliches Beginnen) gegen das Aufschieben kennenzulernen und auszuprobieren.

Eine vorherige Teilnahme am [Vortrag zum Thema Prokrastination / Aufschieberitis](#) ist empfehlenswert.

### Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.04.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Online
17.04.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Online
24.04.2026	19:15 - 20:00 Uhr	Online

[zur Kursdetail-Seite](#)