

10 TIPPS GEGEN PROKRASTINATION

Wenn Aufschieberitis zum Problem wird

Jeder weiß was Prokrastination ist. Mit anderen Worten, die Aufgabe wurde zurückgestellt. „Unter Druck arbeite ich besser“ ist ein häufiger Grund, vorab mit einem Semesterbericht zu beginnen. Es funktioniert manchmal gut, aber Prokrastination hat sich als eine große Stressquelle für die Betroffenen erwiesen.

Viele neigen dazu, alles aufzuschieben, obwohl sie sich der Dinge bewusst sind, die sofort erledigt werden müssen. Sie sind nicht gut im Zeitmanagement. Tatsächlich denken einige Wissenschaftler, dass es darum geht, mit Ihren Emotionen umzugehen, nicht mit Ihrer Zeit. Infolgedessen können Aufschieber nicht garantieren, dass sie ihre Aufgaben rechtzeitig erledigen. Letztendlich kann das dazu führen, dass niemand mit ihnen arbeiten will.

Campus hat Ihnen die 10 erfolgreichen Tipps und Regeln zusammen getragen, die Ihnen garantiert helfen werden, keine Aufgaben mehr aufzuschieben:

1. Fangen Sie **sofort** an und nicht in 5 Minuten!
2. **Feiern** Sie die kleinen Fortschritte, um die Motivation zu behalten!
3. **Erledigen** Sie zuerst das Unangenehme!
4. Schalten Sie das **Handy** und jegliche **Ablenkung** auf stumm!
5. Schließen sie sich mit anderen zu einem **Team** zusammen!
6. Machen Sie kleine **Pausen** zwischendurch, um die Konzentration zu behalten!
7. Stellen Sie einen **Zeitplan** auf und erarbeiten Sie eine **Routine** daraus!
8. Räumen Sie Ihre Umgebung und den Platz auf, an dem Sie arbeiten – mit **Ordnung** gelingt
9. Teilen Sie sich **große Aufgaben** zeitlich auf – so sieht das Ganze schon nicht mehr so groß aus!
10. Bleiben Sie am Ball, wenn Sie merken, dass sie gerade **produktiv** sind!

Wenn Sie diese Regeln beachten und gründlich verinnerlichen, werden Sie morgen schon Erfolge sehen können – und noch viel mehr: Sie werden merken, dass es gar nicht so schwer und zeitraubend ist, mit den Dingen direkt zu beginnen.

Campus wünscht gutes Gelingen!