

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 11 |
| 1 Einleitung | 13 |
| 1.1 An wen richtet sich dieser Ratgeber und was kannst du erwarten? | 13 |
| 1.2 Was ist Prokrastination? | 15 |
| 1.3 Wer schiebt auf und wie? | 18 |
| 1.4 Mögliche Gründe für Prokrastination. | 21 |
| 1.5 Einflussfaktoren | 26 |
| 1.5.1 Depressivität | 27 |
| 1.5.2 Aufmerksamkeitsstörungen | 28 |
| 1.5.3 Ängste. | 31 |
| 1.5.4 Onlineabhängigkeit | 33 |
| 2 Anfangen. | 37 |
| 2.1 Sei ehrlich zu dir selbst | 37 |
| 2.2 Beginne sofort | 40 |
| 2.3 Starte mit Bewegung in den Tag | 43 |
| 2.4 Achte auf deine Ernährung | 45 |
| 2.5 Entwickle und nutze Routinen. | 45 |
| 2.6 Zieh dein Arbeitsoutfit an | 48 |
| 2.7 Beschäftige dich mit deinen Gefühlen. | 49 |
| 2.8 Wähle ein Anfangsritual | 54 |
| 2.9 Suche dir ein Thema, das dich interessiert. | 56 |
| 2.10 Mach dir einen Plan | 56 |
| 2.11 Priorisiere deine Aufgaben | 62 |

| | |
|---|-----------|
| 2.12 Nutze die 50-Prozent-Regel | 64 |
| 2.13 Setz dir Ziele | 65 |
| 2.14 Bau dein Selbstvertrauen (wieder) auf | 69 |
| 2.15 Mach dir die Kosten deiner Prokrastination bewusst | 70 |
| 2.16 Visualisiere deinen Erfolg | 72 |
| 2.17 Mut zur Lücke | 73 |
| 3 Dranbleiben | 75 |
| 3.1 Sorge für ein ablenkungsfreies Umfeld | 76 |
| 3.2 Wechsle deinen Arbeitsort | 78 |
| 3.3 arbeite (möglichst) offline | 78 |
| 3.4 Stell dir einen Timer | 81 |
| 3.5 Protokolliere dein Arbeitstempo | 82 |
| 3.6 Verknappe deine Arbeitszeit | 83 |
| 3.7 Konzentriere dich auf eine Aufgabe | 84 |
| 3.8 Schirm dich ab | 84 |
| 3.9 Lerne Nein zu sagen | 86 |
| 3.10 Parke deine Ideen | 87 |
| 3.11 arbeite in deiner persönlichen Primetime | 87 |
| 3.12 Unterhalte dich mit deinem inneren Kritiker | 88 |
| 3.13 Nutz das Pareto-Prinzip | 89 |
| 3.14 Sorge für Entspannung | 90 |
| 3.15 Setz dich immer wieder dran | 92 |
| 3.16 Arbeitet zusammen | 92 |
| 3.17 Leg dich fest | 94 |
| 3.18 arbeite wie im Job | 95 |
| 4 Abschließen | 97 |
| 4.1 Halte durch und gib nicht auf | 97 |
| 4.2 Ziehe Bilanz | 99 |
| 4.3 Visualisiere deine Fortschritte | 100 |
| 4.4 Lade deinen Akku auf | 101 |
| 4.5 Hol dir Feedback | 102 |

| | |
|--|------------|
| 4.6 Reise gedanklich in die Zukunft. | 103 |
| 4.7 Lieber fertig als perfekt. | 104 |
| 4.8 Sei dankbar. | 105 |
| 4.9 Akzeptiere dich selbst. | 105 |
| 4.10 Belohne dich. | 106 |
| 4.11 Mach Feierabend | 107 |
| 4.12 Ziehe einen Schlussstrich. | 107 |
| 5 Wie können Betreuende prokrastinierende Studierende unterstützen? | 109 |
| 6 Wie können Angehörige prokrastinierende Studierende unterstützen? | 113 |
| 7 Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? | 117 |
| Schlusswort. | 125 |
| 8 Literatur. | 127 |