

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 Schlusstrich.	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