***Schauen Sie sich die untenstehenden Gedanken/Situationen an, die häufig zur Prokrastination führen. Diskutieren Sie die Situation und entwickeln Sie Lösungsstrategien:***

1. Um vernünftig arbeiten zu können, muss ich in der richtigen Stimmung/Verfassung sein...

2. Ich muss erst noch den Schreibtisch bzw. die Wohnung aufräumen, bevor ich anfangen kann...

3. Ich habe nur noch 45 Minuten, da schaffe ich heute eh nichts mehr...

4. Ich kann das nicht...

5. Ich finde dazu keinen Zugang/ keine Literatur etc.

6. Ich habe noch jede Menge Zeit, morgen fange ich dann richtig an...

7. Wieso habe ich so viele Aufgaben bekommen, das ist nicht fair...

8. Ich arbeite sowieso unter Druck besser, also fange ich später an

9.  ... und die schwierigste Variante: Prokrastination mit einer anderen sehr wichtigen Aufgabe, bspw. Seminarvorbereitung und andere Projekte (Referat etc.), Nebenjob oder Sorge- und Pflegeaufgaben

10. Meine eigenen typischen Gedanken: