

4 FRAGEN GEGEN DAS AUFSCHIEBEN



PROKRASTINIEREN IST DAS GEWOHNHEITSMÄSSIGE AUFSCIEBEN VON DINGEN, ALSO NICHTS WOMIT WIR GEBOREN WURDEN, SONDERN EINE GEWOHNHEIT, UND ZWAR EINE, DIE UNSEREN ALLTAG SEHR STARK BELASTEN KANN.

DAS GUTE IST: WIR KÖNNEN GEWOHNHEITEN DURCH ANDERE GEWOHNHEITEN ERSETZEN. UND DAS IST GENAU DAS, WOZU ICH SIE HERAUSFORDERN MÖCHTE. UND DIE GEWOHNHEIT, DIE ICH IHNEN DAFÜR VORSCHLAGE, IST, JEDER AUFGABE, DIE SIE IM ERSTEN IMPULS AUFSCIEBEN WOLLEN, 4 FRAGEN ZU STELLEN UND DIESE ZU BEANTWORTEN.

UM WELCHE AUFGABE GEHT ES?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

1 ○ WARUM MACHE ICH DAS? ODER: WELCHEM ZIEL DIENT DAS, WAS ICH DA TUE?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

2 ○ WAS TUE ICH GANZ GENAU? (BITTE DIE AUFGABE SO KONKRET BESCHREIBEN, DASS SIE DIREKT DAMIT ANFANGEN KÖNNEN, OHNE DARÜBER NACHDENKEN ZU MÜSSEN.)

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

3. WANN GENAU TUE ICH DAS? (BITTE BENÖTIGTE ZEITSPANNE SCHÄTZEN UND AUFGABE FÜR EINE BESTIMMTE UHRZEIT AN EINEM BESTIMMTEN TAG IN DEN KALENDER EINTRAGEN. TIPP: INNERHALB VON 72 STUNDEN AN JETZT!)

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

4. WAS PASSIERT, WENN ICH DIE AUFGABE NICHT PERFEKT HINBEKOMME, SONDERN NUR GUT GENUG? (WENN UNKLAR, BITTE KLÄREN: WAS IST DENN DER STAND, AN DEM DIE AUFGABE GUT GENUG ERLEDIGT IST?)

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>