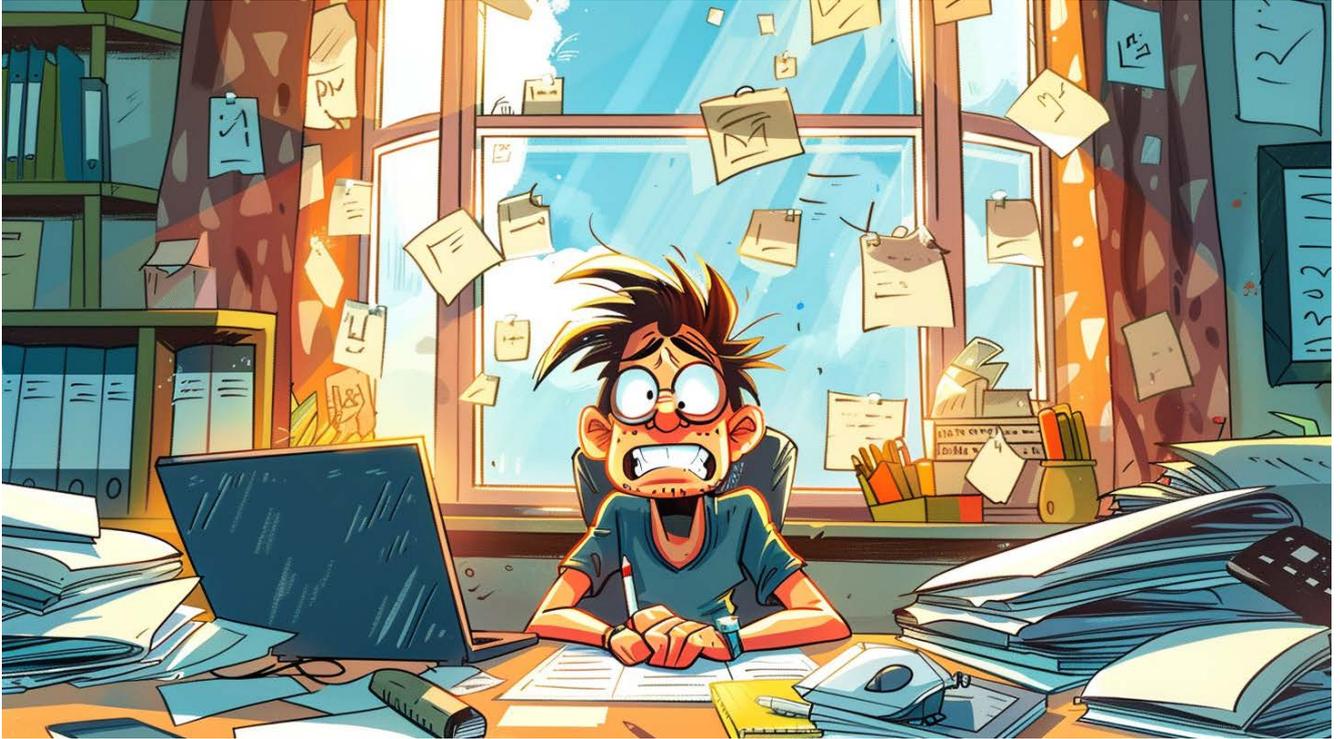


## Plan gegen Aufschieberitis



### Unangenehme Aufgaben erledigen

1. Teilaufgaben erstellen: Zerlege die Aufgabe in kleinere, überschaubare Aufgaben. So fühlt sich jede Aufgabe weniger überwältigend an.
2. Zeitblöcke setzen: Plane feste Zeitblöcke für die Aufgabe ein, z.B. 30 Minuten pro Tag. Ein fester Zeitrahmen kann helfen, die Aufgabe regelmäßig zu erledigen.
3. Belohnungssystem: Belohne dich nach dem Erledigen der Teilaufgaben mit etwas, das dir Freude macht, z.B. eine kleine Pause, ein Snack oder eine Folge deiner Lieblingsserie.

### Überforderung

1. Prioritäten setzen: Mach eine Liste aller Aufgaben und ordne sie nach Dringlichkeit und Wichtigkeit. Konzentriere dich auf die wichtigsten Aufgaben und setze realistische Ziele.
2. Unterstützung suchen: Scheue dich nicht, um Hilfe zu bitten, sei es von Kollegen, Freunden oder professionellen Beratern.
3. Pausen einplanen: Regelmäßige Pausen können helfen, den Kopf frei zu bekommen und die Produktivität zu steigern. Nutze Techniken wie die Pomodoro-Technik, bei der du nach 25 Minuten Arbeit eine kurze Pause machst.

## Plan gegen Aufschieberitis

### Langweilige Aufgaben

1. Abwechslung schaffen: Versuche, langweilige Aufgaben mit interessanteren abzuwechseln, um die Motivation aufrechtzuerhalten.
2. Musik oder Podcasts: Höre Musik oder Podcasts, während du langweilige Aufgaben erledigst, um sie interessanter zu gestalten.
3. Neue Perspektive finden: Versuche, einen neuen Blickwinkel auf die Aufgabe zu gewinnen. Überlege, welchen Nutzen oder welche Vorteile du aus der Erledigung ziehen könntest.



