



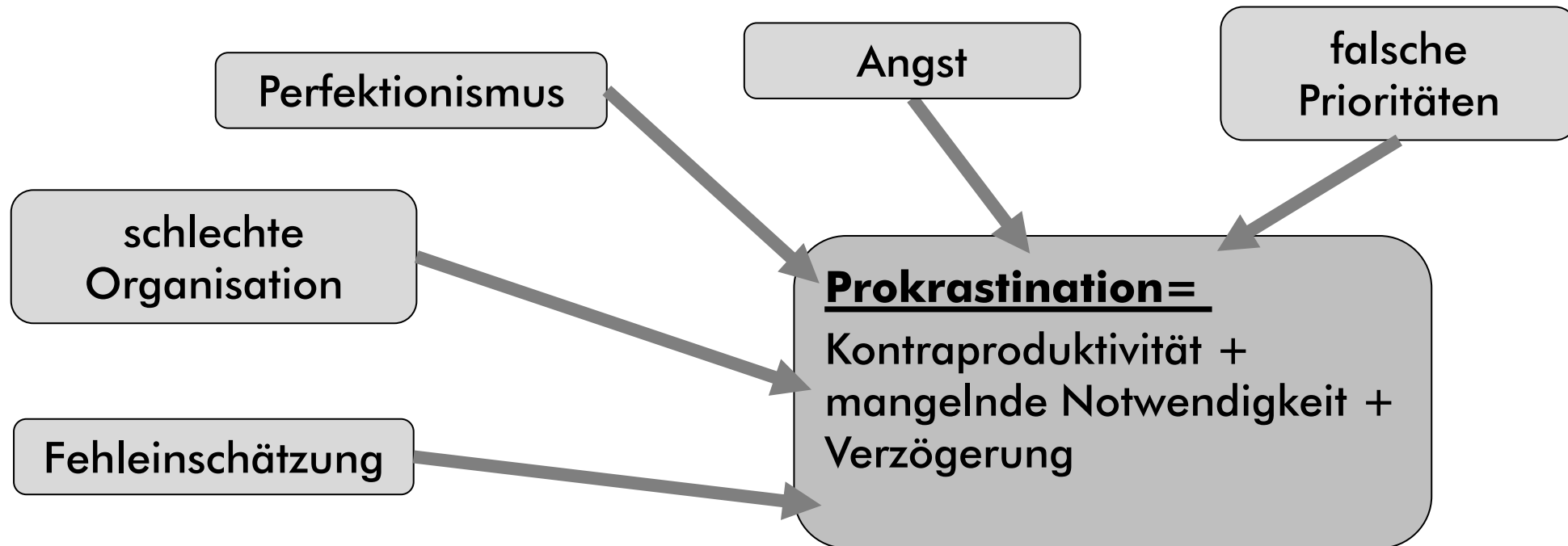
Procrastination

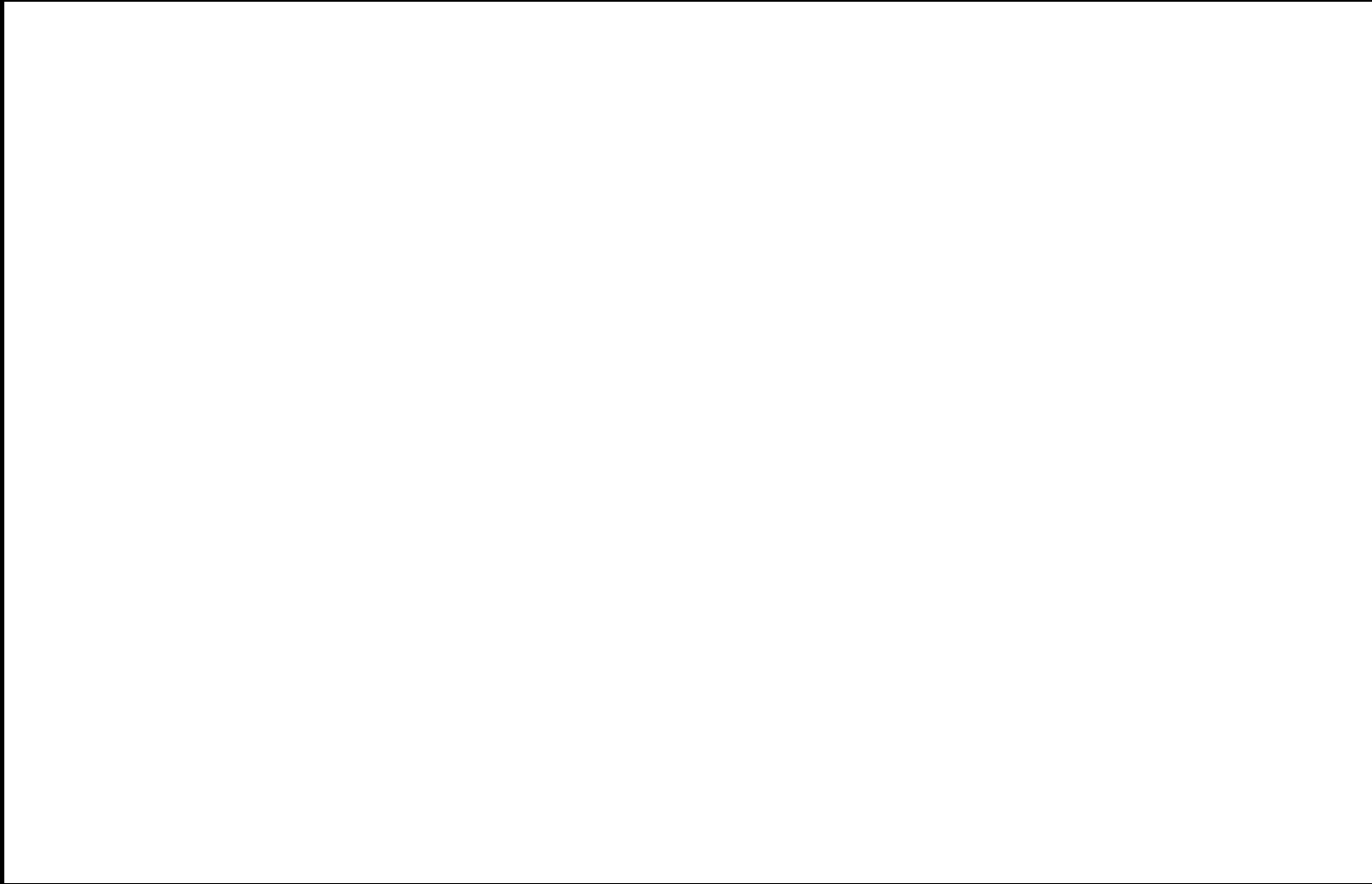
HARD WORK PAYS OFF AFTER TIME,
BUT LAZINESS PAYS OFF NOW.

Prokrastination

Erledigungsblockade, Aufschiebeverhalten, Handlungsaufschub

ca. 80%–95% der Studenten zeigen aufschiebendes Verhalten,
ca. 75% schätzen sich selbst als betroffen ein.





Procrastination

I'LL FIND A PICTURE FOR IT LATER

20 ways to procrastinate

- 1 Check WhatsApp for updates
- 2 Play games on-line
- 3 Help someone else
- 4 Make your fantasy/virtual sports picks
- 5 Install yet another productivity software solution and transfer all your information
- 6 Check WhatsApp for updates
- 7 Tape that same guys work to his desk when he's out to lunch
- 8 Go get your 10th cup of coffee (it is only 11am after all)
- 9 Work out how many ways you can convince yourself that you'll eventually do that piece of work
- 10 Write even very short tasks in your to-do list instead of just doing them
- 11 Check WhatsApp for updates
- 12 Sit and worry about a big project (make sure its in front of you) then file it again
- 13 Walk around the office with a piece of paper in your hand (The paper is important, otherwise people will think you've got nothing to do)
- 14 Pick new colours or theme for your desktop
- 15 Look through your in-box/pending-box just in case there's something that's actually interesting to do there
- 16 Find reasons why the actual project isn't feasible.
- 17 Spend half a day working on an Excel spreadsheet using amazing functions to produce a list you could have typed in 10 minutes
- 18 Change your fantasy/virtual sports picks
- 19 Check WhatsApp for updates
- 20 Make a list about how to stop your procrastination

nach: godsgurl09.blogspot.com

Zeitmanagement

ALPEN-Methode

- **A**lles Auflisten
- **L**änge schätzen
- **P**uffer Planen
- **E**ntscheiden, was gemacht wird
- **N**achkontrollieren

Abhilfe x 6

Aufteilen

Aufteilen / DIVIDE ET IMPERA

- Große Aufgaben in kleine, überschaubare Teilaufgaben aufteilen
- Sind Aufgaben dabei, bei denen ich Hilfe brauche? Brauche ich Werkzeug, Hilfsmittel...?

Abhilfe x 6

Aufteilen

Planen

Planen

- To-Do-Liste, Prioritäten
(sehr wichtig – weniger wichtig)
- Kalender verwenden, realistische Termine setzen!
- Platz für Unvorhergesehenes lassen
(**60/40-Regel:**
Nur 60% der verfügbaren Zeit verplanen)!
- Platz für Pausen lassen!

Abhilfe x 6

Aufteilen

Planen

Motivieren

Motivieren

- Belohnen, Gruppendynamik
- Verschieben?
Unwichtiges Aufschieben!
(„Zeitung lesen kann ich auch abends“)

Abhilfe x 6

Aufteilen

Planen

Motivieren

ANFANGEN

ANFANGEN

- Nach 10 min. konzentrierter Arbeit „läuft es“ dann.
(Trick:
*„Ich mach jetzt erst mal 10 min, dann sehen wir schon“,
danach geht's meistens gut weiter)*

Abhilfe x 6

Aufteilen

Planen

Motivieren

ANFANGEN

Dranbleiben

Dranbleiben

- ggf. Telefon etc. abschalten, wegbringen!
Andere Nachrichten, Gedanken aufschreiben...
- Arbeitsumfeld (Aufgeräumt, Ablenkungsmöglichkeiten entfernt?)
- zu „guten“ Zeiten arbeiten!

Abhilfe x 6

Aufteilen

Planen

Motivieren

ANFANGEN

Dranbleiben

Aufhören

Aufhören →

Aufhören

Aufhören!

80-20-Regel:

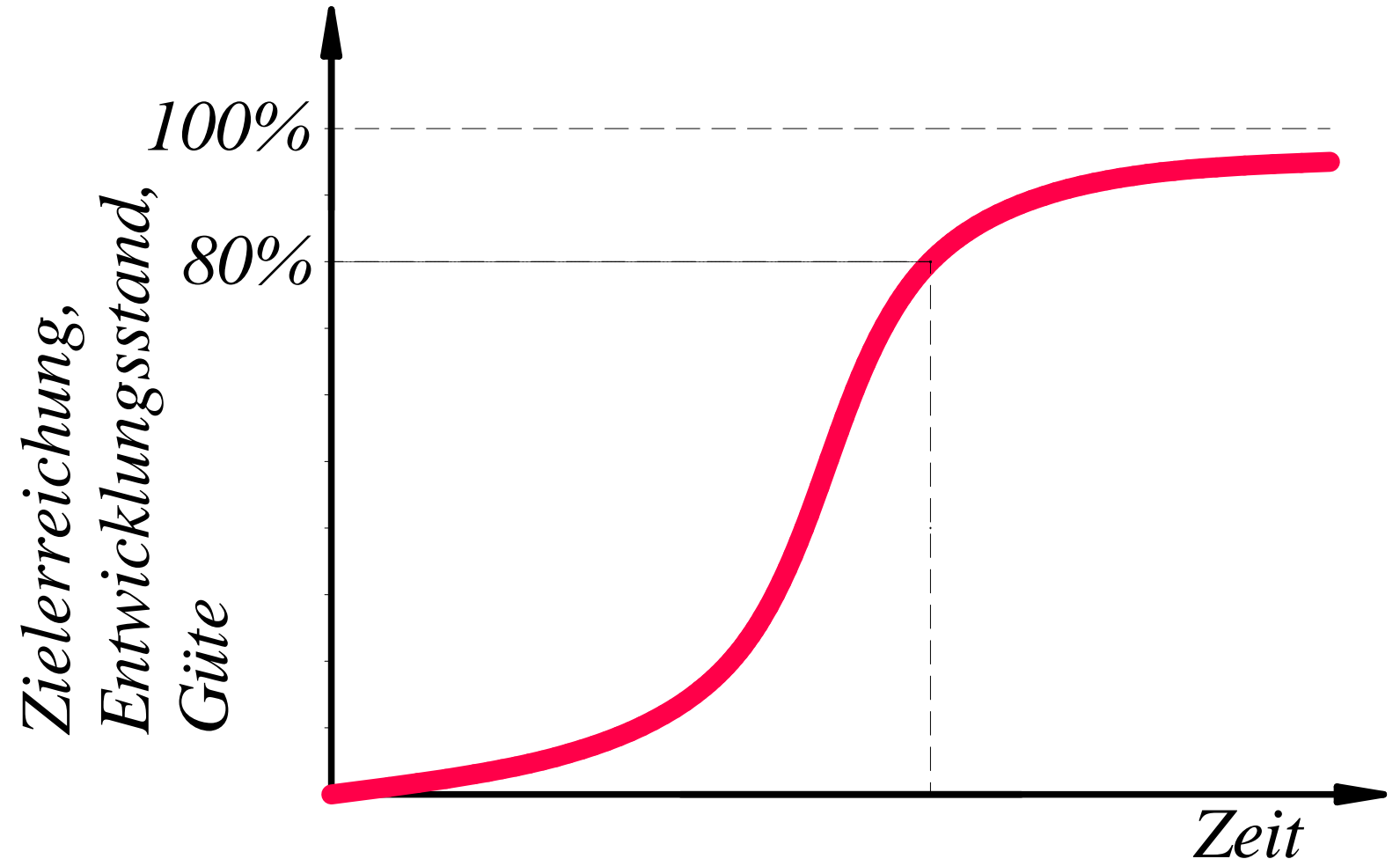
Besser erst mal

5 Punkte zu je 80% fertig

als

1 Punkt zu 100% fertig und

4 Punkte zu 0% fertig!



Abhilfe x 6

Aufteilen

Planen

Motivieren

ANFANGEN

Dranbleiben

Aufhören

ProcraStination™