

Aufschieberitis überwinden

mit Corinna Kriesemer

**Selbst mitmachen:
Arbeitsblätter zum
Video-Training**

Inhalt

Arbeitsblatt 1: Was ich alles zu erledigen habe	1
Arbeitsblatt 2: Meine persönliche Aufschieberitis-Sammlung	2
Arbeitsblatt 3: Wovon lasse ich mich ablenken?	3
Arbeitsblatt 4: Checkliste: Überlastung	4

Diese Arbeitsblätter sind ergänzendes Begleitmaterial zum Video-Training
<https://www.video2brain.com/de/videotraining/aufschieberitis-ueberwinden>

Arbeitsblatt 1:

Was ich alles zu erledigen habe

Zu Film 2.2 Zweite Erkenntnis: Akzeptieren, dass man nie fertig wird

Schreiben Sie – gern kreuz und quer und bitte ohne zu sortieren – alle die Dinge auf, die Ihnen spontan zur folgenden Frage einfallen:

Was habe ich alles zu tun?

Schreiben Sie Privates genauso auf wie Berufliches, kleine Erledigungen genauso wie große Projekte.

Versuchen Sie jetzt, hinter alle Aufgaben die Zeit zu schreiben, die Sie in etwa für die jeweilige Aufgabe brauchen werden.

Addieren Sie die Zeiten und schreiben Sie sich das Ergebnis gut sichtbar auf Ihr Blatt.

Arbeitsblatt 2: Meine persönliche Aufschieberitis-Sammlung

Zu Film 3.1 Warum es so wichtig ist, das „Warum“ zu kennen

Notieren Sie hier bitte alle die Dinge, die Sie in der letzten Zeit so aufgeschoben haben. Unterscheiden Sie auch hier nicht zwischen Privatleben und Beruf und sortieren Sie nicht.

Versuchen Sie jetzt, die Dinge, die Sie aufgeschoben haben, unter einem Stichwort (Thema) zusammenzufassen. Schreiben Sie das Wort hier auf.

Arbeitsblatt 3:

Wovon lasse ich mich ablenken?

Zu Film 4.3 Abgrenzungen und Arbeitsblöcke

Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen:

Was sind die Dinge, durch die ich mich am häufigsten ablenken lasse?

Welche davon kann ich ganz einfach abstellen – und wie?

Gegen welche Dinge kann ich nichts tun? Habe ich einen Ansatz, wie ich besser mit diesen Ablenkungen umgehen kann? Wie sieht der aus?

Arbeitsblatt 4:

Checkliste Überlastung

Zu Film 4.4 Aufgaben teilen

Habe ich das Gefühl, dass ich generell zu stark belastet bin?

Nein:

Herzlichen Glückwunsch! Für Sie ist die generelle Überlastung kein Thema – und damit auch keine Ursache für Ihre Aufschieberitis.

Ja:

Beantworten Sie einmal die nachfolgenden Fragen für sich. Sie sollen Ihnen eine erste Hilfestellung sein, um mehr Klarheit über die Art der Überlastung zu bekommen und einen ersten Lösungsansatz zu finden.

- Kann ich die Überlastung an bestimmten Dingen und Aufgaben festmachen? Welche sind das?
- Wie viel Zeit habe ich, um mich zu erholen?
- Wie viel Zeit hätte ich gern, um mich zu erholen?
- Was sind die Dinge, die mir Kraft für meinen Alltag geben?
- Von welchen Dingen kann bzw. muss ich mich befreien, um mehr Zeit für Erholung zu haben?
- Brauche ich dafür Hilfe von einem anderen Menschen? Wenn ja, wer könnte das sein?
- Womit fange ich jetzt konkret an?