

Sich selbst kennenlernen

Zunächst einmal ist es wichtig, dass du für dich selbst erkennst, ob du ein Problem mit dem Aufschieben von Aufgaben hast oder nicht. Bitte kreuze dazu an, ob die folgenden Aussagen auf dich zutreffen oder nicht. Dabei gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“ – kreuze einfach aus dem Bauch heraus an, ob du findest, dass ein Satz gut zu dir passt oder eher nicht.



= trifft fast immer auf mich zu







= trifft häufig auf mich zu





= trifft manchmal auf mich zu



= trifft fast nie auf mich zu

					
Regelmäßiges Aufschieben	Ich schiebe den Beginn von wichtigen Aufgaben bis zum letzten Moment hinaus.				
	Ich fange mit einer wichtigen Aufgabe erst an, wenn ich unter Druck gerate.				
	Ich warte mit dem Beginn einer wichtigen Arbeit so lange, dass es mir schwerfällt, sie noch rechtzeitig zu beenden.				
	Auch wenn ich mir vornehme, mit einer wichtigen Arbeit anzufangen, gelingt es mir nicht.				
Unangenehme Gefühle	Die Arbeit an wichtigen Aufgaben ist für mich unangenehm.				
	Ich denke nicht gerne an das Erledigen meiner wichtigen Aufgaben.				
	Ich fühle mich unwohl, wenn ich mit wichtigen Tätigkeiten anfangen sollte.				
	Ich versuche, nicht an meine wichtigen Aufgaben zu denken.				
Unwichtige Aufgaben	Bevor ich mit einer wichtigen Aufgabe beginne, erledige ich lieber erst eine weniger wichtige Sache.				
	Wenn ich mit einer wichtigen Aufgabe anfangen will, fallen mir andere Tätigkeiten ein.				
	Um nicht mit einer wichtigen Arbeit anfangen zu müssen, erledige ich sogar Dinge, die mir sonst lästig wären.				
	Sobald ich mit einer wichtigen Aufgabe beginnen will, erscheinen mir andere Tätigkeiten attraktiver.				

Icons: FlatIcon.com/Freeplik und FlatIcon.com/Pixelmeestup

Schau dir jetzt an, wie oft du in der Tabelle ein  oder  angekreuzt hast. Wenn diese beiden Emojis zusammen mehr als zweimal in einem Bereich angekreuzt sind, könnte es sein, dass du hier ein Problem hast. Sprich dann vielleicht einmal mit deiner Lehrerin oder deinem Lehrer, deinen Eltern oder zumindest deinen Freundinnen und Freunden darüber, um gemeinsam zu überlegen, was du jetzt tun könntest.

¹Nach Höcker, A., Engberding, M., Rist, F. (2013). Prokrastination – Ein Manual zur Behandlung des pathologischen Aufschiebens. Reihe Therapeutische Praxis. Göttingen: Hogrefe.