

## Mikas Nachmittag: aus dem Leben eines Prokrastinierers

Als ich nach Hause kam, war ich erleichtert, dass der Schultag vorbei war. Ich hatte zu Mittag gegessen und den ganzen Nachmittag für mich. Eigentlich sollte ich meine Schulaufgaben erledigen, bevor ich mich an den Computer setze, aber ehrlich gesagt hatte ich überhaupt keine Lust dazu. Ich dachte, dass ich mir eine kleine Pause verdient hätte, bevor ich mich dem Lernen widme.

Also setzte ich mich direkt an meine Konsole und begann zu spielen. Ich tauchte in eine andere Welt ein und vergaß vorübergehend die unerledigten Aufgaben, die auf mich warteten. Es war eine Flucht, die mich für eine Weile vor der Realität abschirmte und mir ein Gefühl der Entspannung gab.

Doch während ich mich in meinem Spiel verlor, fing langsam ein unangenehmes Gefühl an, mich zu überkommen. Tief im Inneren wusste ich, dass ich die Zeit verschwendete und meine Verantwortung vernachlässigte. Der Gedanke an die aufgetürmten Aufgaben schlich sich langsam in mein Bewusstsein. Ich spürte, wie sich ein leichtes Gefühl von Unruhe und Sorge in mir breitmachte.

Ich versuchte, diese Gedanken zu ignorieren und mich weiterhin auf mein Spiel zu konzentrieren. Aber je länger ich spielte, desto stärker wurde das Gefühl, dass ich etwas Wichtiges vernachlässigte. Ich wusste, dass die Probleme nicht einfach verschwinden würden und dass ich mich ihnen letztendlich stellen musste.

Der Moment der Erkenntnis traf mich schließlich, als ich realisierte, dass ich meine Aufgaben nicht mehr rechtzeitig vor dem Abendessen erledigen konnte. Ein Gefühl der Überforderung und des Versagens überkam mich. Ich bereute es, dass ich meine Zeit verschwendet hatte und mich nicht gleich um meine Verpflichtungen gekümmert hatte.

**Kennst du solche Situationen von dir selbst? Erwähne dich an eine konkrete Situation, in der du zuletzt eine wichtige Aufgabe aufgeschoben hast, und dann fülle die Tabelle auf Seite 2 aus:**



Cartoon: Michael Hüter

---

Ort: ..... Zeitpunkt: .....

---

Meine eigentliche Aufgabe war: .....

.....

---

Das habe ich stattdessen gemacht: .....

.....

---

So habe ich mich am Anfang gefühlt: .....

.....

---

So habe ich mich danach gefühlt: .....

.....

---

**So hätte ich das Problem lösen können:** erst nach der Diskussion  
in der Kleingruppe ausfüllen .....

.....

.....

---