

Selbstreflexion zum Aufschiebeverhalten

Einführung und Instruktion

Aufschiebeverhalten ist häufig mit inneren Blockaden verbunden, die einem nicht bewusst sind. Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen einen „Blick hinter Ihre Kulissen“ zu werfen, um mögliche Blockaden aufzudecken.

Was studiere ich in welchem Semester?

Was ich an meinem Studienfach mag:

Was ich an meinem Studienfach nicht mag:

Womit bin ich in meinem bisherigen Studienverlauf zufrieden?

Womit bin ich in meinem bisherigen Studienverlauf unzufrieden?

Wie groß schätze ich die aktuelle Motivation für mein Studium ein (auf einer Skala von 0-10, mit 0 = gar nichtmotiviert bis 10 = sehr motiviert)?

Was verändert sich, wenn ich mein Studium abschließe? (z.B. Eltern sind stolz, aber auch mehr Verantwortung etc.)

Was bedeuten diese Veränderungen für mich? (z.B. Erleichterung, weil das Studium endlich geschafft ist, aber auch Angst vor dem Berufsstieg, etc.)

Was habe ich neben dem Studium noch für weitere Verpflichtungen?

Seit wann schiebe ich auf?

Was konkret mache ich, wenn ich aufschiebe (z.B. TV/ Serien schauen, im Internet surfen, etc.)?

Was für konkrete Aufgaben schiebe ich am häufigsten auf (z.B. Prüfungsvorbereitung, Beantwortung wichtiger Emails, Steuererklärung, etc.)?

Was vermute ich warum ich aufschiebe?

Welche Vorteile ergeben sich für mich durch das Aufschieben?

Welche Nachteile ergeben sich für mich durch das Aufschieben?

Welches ist mein peinlichstes oder schmerzlichstes Erlebnis im Zusammenhang mit dem Aufschieben?

Was habe ich schon unternommen, um mein Aufschiebeverhalten abzubauen?
