

## Gefahrensituationen und goldene Momente

### Einführung

Oft fällt es einem erst im Nachhinein auf, dass man aufgeschoben hat. Es entsteht ein schlechtes Gewissen und man nimmt sich zugleich für das nächste Arbeitsfenster mehr Aufgaben vor als ursprünglich geplant. Der dadurch erhöhte Workload kann zu mehr Unlusterleben und daher wieder zu weiterem Aufschiebeverhalten führen.

Um sich der eigenen seiner Aufschiebemomente bewusster zu werden, können Sie mit diesem Arbeitsblatt schriftlich festhalten, in welchen Situationen Sie am ehesten Aufschieben (*Gefahrensituationen*). Überlegen Sie anschließend, wie Sie diese Situationen ganz bewusst vermeiden können.

Weiter können Sie mithilfe der zweiten Tabelle notieren, in welchen Situationen Sie besonders gut arbeiten/ lernen können (*goldene Momente*). Bitte überlegen Sie, wie Sie diese Momente bewusst selbst herbeiführen können.

### Instruktion

Beginnen Sie jeweils mit der linken Spalte. Notieren Sie zunächst dort Ihre Beispiele für Ihre Gefahrensituationen bzw. Ihre goldenen Momente. Anschließend überlegen Sie neue Strategien und notieren diese in die jeweilige rechte Spalte. Für jede Tabelle ist ein Beispiel aufgeführt.

Meine Gefahrensituationen: Was hält mich vom Lernen bzw. Arbeiten ab?	Wie vermeide ich diese Situation?
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ z.B. nach dem Aufwachen direkt mit dem Handy beschäftigen</li> <li>➤</li> <li>➤</li> <li>➤</li> <li>➤</li> <li>➤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ z.B. Handy weit weg vom Bett hinlegen</li> <li>➤</li> <li>➤</li> <li>➤</li> <li>➤</li> <li>➤</li> </ul>

Meine goldenen Momente: Unter welchen Umständen komme ich gut zum Lernen bzw. Arbeiten?	Wie stelle ich diese Situation absichtlich her?
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ z.B. in der Uni/ Bibliothek lernen</li> <li>➤</li> <li>➤</li> <li>➤</li> <li>➤</li> <li>➤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ z.B. im Vorfeld planen, wann ich zur Uni fahre</li> <li>➤</li> <li>➤</li> <li>➤</li> <li>➤</li> <li>➤</li> </ul>