

Prokrastinations- beratung

Beratung bei Aufschiebeverhalten

- ✗ Du leidest darunter, Wichtiges bis auf den letzten Drücker aufzuschieben?
- ✗ Du kannst wichtige Aufgaben – wenn überhaupt – nur unter großem Zeitdruck fertigstellen?
- ✗ Du hast durch das Aufschieben körperliche oder psychische Beschwerden z.B. innere Unruhe, Anspannung oder Schlafstörungen?

Daran können wir arbeiten!

In unserer Beratung lernst du u.a.:

- ✓ Die Gründe für dein Aufschieben zu verstehen
- ✓ Realistische Arbeitsvorsätze zu planen und einzuhalten
- ✓ Strategien, Tipps & Tricks gegen dein Aufschieben kennen

**Kostenlose (Online-)Beratung
für Studierende**

Termin nach Vereinbarung:

aufschieben@hs-duesseldorf.de

Ansprechpersonen:

Nora Teckenberg B.A.

Shirin Bauß B.A.

(Studierende des M.A.

Psychosoziale Beratung)