Hochschule Düsseldorf
University of Applied Sciences

HSD

# AUFSCHIEBEN GEHÖRT ZUM STUDIUM DAZU?!

## Prokrastination – Erklärungen und Bewältigung

## Informations- und Präventionsveranstaltung für Studierende der HSD

### KENNST DU DAS?

- Deine To-Do-Liste wird immer länger anstatt kürzer?
- Die Hausarbeiten und der Lernstoff stapeln sich zum Ende des Semesters?
- Die Prüfungsphase ist jedes Mal von großem Stress und manchmal sogar von schlaflosen Nächten geprägt?
- Du kennst das Aufschieben aus der Schule und willst das Lernen und Prüfungen im Studium anders angehen?

### FRAGST DU DICH MANCHMAL:

- Warum schiebe ich eigentlich auf?
- Wie kannst du dir oder anderen helfen, denen die Aufschieberitis über den Kopf wächst?
- Welche Gründe gibt es dafür, immer wieder in dieselben Fallen zu tappen?

### UM DIESE UND ANDERE FRAGEN SOLL ES IN UNSERER VERANSTALTUNG GEHEN!

**Wenn du das Aufschieben von dir selbst, deinen Kommiliton*innen oder Freund*innen kennst oder dich einfach dafür interessierst, soll dir die Veranstaltung Erklärungen, aber auch kleinere und größere Ideen liefern, wie Prokrastination bewältigt werden kann.**

**Wir freuen uns mit dir über das Thema ins Gespräch zu kommen!**

## 22. November 2023

## 14:30 – 16:00 Uhr

## Raum Geb. 4.E.002

**Referent*innen:**

**Laurin Bremerich, M.A.**

**Annika Neuhaus, M.A.**