

# 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  
von Studierenden für Studierende**  
Termin nach Vereinbarung:

**aufschieben@hs-duesseldorf.de**

Verantwortliche Projektleiterin:  
Prof. Dr. Antje Hunger