



Du schiebst deine Aufgaben ständig auf?

PROKRASTINATION

– Aufschieben überwinden

Beratung bei Aufschiebeverhalten

- X Du leidest darunter, Wichtiges bis auf den letzten Drücker aufzuschieben?
- X Du kannst wichtige Aufgaben – wenn überhaupt – nur unter großem Zeitdruck fertigstellen
- X 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

Offene Sprechstunde an der TH:

Di 16 -18 Uhr

Campus Südstadt (Hauptgebäude) in Raum 221

+ Termin(e) nach Vereinbarung via

aufschieben@hs-duesseldorf.de (Betreff: Prokra Köln)



Ein Projekt der Masterstudierenden Psychosoziale Beratung HSD

Verantwortliche Projektleiterin: Prof. Dr. Antje Hunger

Weitere Infos unter: <https://soz-kult.hs-duesseldorf.de/studium/studiengaenge/ma-pb/projekte>