

# Procrastination

## "Selbst"-Lösungen

- Konfliktbereitschaft
- Ziele
- Eigenverantwortung
- Selbstdisziplin
- Selbstmotivation
- Dialog
- Selbstreflektion
- Selbstanalyse
- Selbstbewusstsein
- Kritikfähigkeit
- Coaching

Autosuggestion  
autogenes Training

## Konsequenzen

- Stress
- mittel
- stark
- gering
- Flucht
- Ersatzhandlungen

Karriereknick

Midlife-crisis

Entscheidungsblockade

Chancen

Isolation

Notlügen

## Reaktionen

Nebenbaustellen  
Ausreden

## ext. Einflüsse

- Anforderungen
  - Sinngebung
  - Lob und Tadel
- Termine
  - Überlastung
  - Zeitplanung
- Arbeitstechnik
  - Ordnungssysteme

## Handlungsblockaden

- Gründe
  - Unsicherheit
  - Schmerzvermeidung
  - Ablenkungsbereitschaft *↪ Mangelnde Konzentrationsfähigkeit*
  - fehlende Arbeitsfreude
  - fehlende Kreativität
  - "Peter"-Prinzip
  - Überforderung
  - mangelnde Eigenverantwortung
  - "innerer Schweinehund"
  - fehlende Eigeninitiative
  - Perfektionismus
  - Unfähigkeit
- Ängste
  - Angst vor Mehrarbeit
  - Kritik durch andere
  - Identitätsverlust
  - Versagensangst
  - etwas nicht zu Ende machen können

## Psychologie

- Work-life-balance
- Depression
- Messie-syndrom