

Selbstreflexionsbogen Aufschieben

Es ist in der Regel unangenehm, sich mit der **eigenen Vermeidung** zu beschäftigen. Das mag ironisch klingen, doch darum wird auch das gerne vermieden. **Wenn Du Dein Aufschiebeprobem etwas besser kennst und individuelle Motive verstehst, ist es möglich, dem Problem ernsthaft und nachhaltig zu begegnen.** Du kannst anhand einiger reflexionsleitender Fragen bereits wertvolle Erkenntnisse gewinnen.

Noch ein Tipp: Ein **Wochenplan mit Ist-Soll-Vergleich** kann Dir auch dabei helfen, heraus zu finden, in welchen Momenten und Bereichen Du besonders Du für die Vermeidung besonders anfällig bist.

Wie verbunden fühlst du Dich mit Deinem Studium?

z.B. mit dem Studienfach, einzelne Aufgaben, dem Studienalltag und den Kommiliton:innen

.....
.....
.....
.....
.....

Was magst Du an Deinem Studium besonders gerne? Was empfindest Du hingegen als schwierig? Womit bist Du in Deinem bisherigen Studienverlauf zufrieden? Womit weniger?

.....
.....
.....
.....
.....

Wie lässt sich Deine Studienmotivation beschreiben? Welche Priorität hat es gegenwärtig in Deinem Leben?

.....
.....
.....
.....
.....

Seit wann schiebst Du Aufgaben auf? Wann tauchte das Problem mit dem Aufschieben erstmals auf? Welche Ereignisse und Erfahrungen verbindest Du mit dieser Zeit?

.....
.....
.....
.....
.....

Welche Aufgaben vermeidest Du am zuverlässigsten?

z.B. Beantwortung wichtiger E-Mails, schriftliche Arbeiten, Beginn der Klausurvorbereitung,...

.....
.....
.....
.....

Was tust Du, wenn Du aufschiebst?

.....
.....
.....
.....

Welche Gefühle entstehen bei dem Gedanken, die aufgeschobene Aufgabe anzugehen?

.....
.....
.....
.....

Was hast Du schon unternommen, um aus der Vermeidung heraus zu kommen?

.....
.....
.....
.....

Womit müsstest Du Dich auseinandersetzen, wenn Du nicht mehr aufschiebst? Was ist also der Lohn des Aufschiebens?

.....
.....
.....
.....

Was würde passen, wenn Du nicht mehr aufschieben würdest? Denke sowohl an positive als auch negative Effekte!

.....
.....
.....
.....