

# 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!**

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