

Karrierebremse Prokrastination?

Prokrastination überwinden

10 Anregungen zur Erreichung Deiner persönlichen (Lern-)ziele

#Was versteht man eigentlich unter Prokrastination?

Prokrastination (lat. procrastinare: aufschieben, auf morgen verlegen) ist das Verhalten, wichtige Aufgaben oder Entscheidungen aufzuschieben oder zu verzögern, obwohl man sich bewusst ist, dass dies nachteilige Auswirkungen auf die persönliche Entwicklung haben kann.

Typischerweise tritt Prokrastination auf, wenn man unangenehme oder schwierige Aufgaben vor sich hat, denen man ausweichen möchte. Es kann verschiedene Ursachen haben, wie zum Beispiel Angst vor Versagen, Perfektionismus, mangelndes Zeitmanagement oder Ablenkung durch andere Aktivitäten.

Prokrastination kann kurzfristig zu einem Gefühl der Erleichterung führen, langfristig jedoch zu Stress, schlechterer Leistung und negativen Auswirkungen auf das Wohlbefinden führen.

#Wie kann man Prokrastination überwinden?

1. **Setze klare Ziele:** Definiere klare und erreichbare Ziele für deine Aufgaben, um einen klaren Fokus zu behalten.
2. **Erstelle einen Zeitplan:** Plane deine Aufgaben und Aktivitäten im Voraus und halte dich an einen strukturierten Zeitplan, um Zeit für jedes Vorhaben zu reservieren.
3. **Priorisiere deine Aufgaben:** Identifiziere die wichtigsten und dringendsten Aufgaben und beginne mit diesen, um sicherzustellen, dass sie rechtzeitig erledigt werden.
4. **Zerlege große Aufgaben:** Teile große Projekte in kleinere, machbare Schritte auf, um Überwältigung zu vermeiden und den Fortschritt besser verfolgen zu können.
5. **Nutze Belohnungen und Maßnahmen:** Setze Belohnungen für erreichte Meilensteine und „Maßnahmen“ für Nichterfüllung von Zielen ein, um dich selbst zu motivieren.
6. **Eliminiere Ablenkungen:** Schaffe eine Arbeitsumgebung, die frei von Ablenkungen ist, indem du beispielsweise dein Handy ausschaltest oder eine ruhige (alternative) Arbeitsumgebung wählst.
7. **Übernimm Verantwortung für Dein eigenes Wohlbefinden:** Achte auf deine körperliche und geistige Gesundheit, indem du ausreichend schläfst, dich gesund ernährst und regelmäßig Pausen einlegst, um Überlastung zu vermeiden.
8. **Nutze Techniken zur Selbstregulation:** Experimentiere mit verschiedenen Techniken und definiere Deinen konkreten Weg zur Stressreduktion, um deine Produktivität zu steigern und deine Konzentration aufrechtzuerhalten.
9. **Überwinde Perfektionismus:** Akzeptiere, dass kontinuierliche Perfektion nur zu einem sehr hohen Preis möglich ist, und erlaube dir auch mal, unvollkommene Arbeit zu leisten, um Fortschritte zu erzielen.
10. **Suche Unterstützung:** Suche Unterstützung und Feedback von Freunden:innen, Familie oder Kollegen bzw. Kolleginnen, wenn du Schwierigkeiten hast, motiviert zu bleiben, und ermutige sie, dich zur Rechenschaft zu ziehen und zu unterstützen.