

# Interesse?

- Die Teilnahme ist kostenlos und findet im vertraulichen Rahmen statt.
- Bei Interesse melde dich per Mail unter **lernberatung@cs.hm.edu**, dort erfährst du alles weitere.
- Die Anzahl der Plätze ist beschränkt - first come, first serve.
- Die Gruppe trifft sich während der Semesterzeiten einmal wöchentlich.
- Der Einstieg ist, sofern noch Plätze frei sind, jederzeit möglich.



# Auch manchmal Probleme mit dem inneren Faultier?

## Warum es manchmal so schwer ist zu widerstehen:

- Prokrastination ist das Aufschieben unangenehmer Tätigkeiten, obwohl wir wissen, dass es langfristig negative Konsequenzen haben kann.
- Prokrastination bedeutet wir priorisieren kurzfristige kleinere Vorteile über langfristige größere Lebensziele.
- Prokrastination ist kein angeborenes Verhalten, sondern angelernt. Die Gründe dafür können vielseitig sein: Stress, zu hohe Arbeitsbelastung, Angst, uvm.
- Jeder prokrastiniert mehr oder weniger, leider wird es jedoch für manche eine große Hürde im Studium.
- Das Risiko ist eine negative Spirale aus Prokrastination, Frust und damit noch mehr Prokrastination. Gerade dann, wenn man noch keine positiven Routinen aufgebaut hat.

# Unsere Prokrastinationsgruppe

## Das Angebot der Prokrastinationsgruppe der Fakultät:

- Umfeld, in dem sich Studierende gegenseitig unterstützen, ihre Ziele zu erreichen.
- langfristige Ziele werden in kleinere wöchentliche Unterziele unterteilt.
- Aufbau förderlicher Routinen, durch wöchentliche Treffen und Selbstkontrolle.
- Mehr Struktur durch regelmäßige Planung.
- Hilfreiche Tipps und Tricks im Umgang mit Prokrastination und zum Durchbrechen negativer Gedankenmuster.