

C5633 Aufschieberitis überwinden Effektive Strategien gegen Prokrastination

Beginn	Dienstag, 13.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	60,00 €
Dauer	3 Termine
Kursleitung	Eva Beldiman
Kursort	UF, vhs, V1.21, Seminarraum, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Wichtige Aufgaben werden auf morgen verschoben, To-do-Listen wachsen statt zu schrumpfen - und das schlechte Gewissen gleich mit. Fast jeder kennt dieses Muster: Obwohl wir wissen, was zu tun ist, kommen wir einfach nicht ins Handeln.

Hinter der sogenannten „Aufschieberitis“ - wissenschaftlich Prokrastination - steckt mehr als bloße Faulheit. Oft sind es innere Blockaden, Denkfallen und unbewusste Mechanismen, die uns vom Tun abhalten. Der „innere Schweinehund“ ist nur die sichtbare Spitze eines komplexeren Problems. In diesem Workshop lernen Sie

- welche die häufigsten Ursachen und Hintergründe der Prokrastination sind
- welche Rolle Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten dabei spielen
- wie Sie sich selbst besser verstehen und gezielt ins Handeln kommen
- welche praktischen Strategien zur Selbstmotivation, Zielsetzung und Zeitstrukturierung hilfreich sind
- welche effektiven Methoden helfen die Hürden abzubauen um Erfolge feiern zu können

Mit praxisnahen Übungen und konkreten Umsetzungshilfen werden Sie Schritt für Schritt in die Lage versetzt, Ihr Aufschiebeverhalten nachhaltig zu verändern - für mehr Leichtigkeit, Klarheit und Produktivität im Alltag.

Zielgruppe: Alle, die ihre Aufschieberitis hinter sich lassen und raus aus dem Stillstand, rein ins Handeln kommen wollen, ihre Aufgaben endlich anpacken und ihre Motivation und Selbstwirksamkeit stärken möchten - beruflich wie privat.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.21
20.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.21
27.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.21

[zur Kursdetail-Seite](#)