

# Übungsblatt zum Seefunkbeitrag

Auf den letzten Drücker - vom Aufschieben und wie die GFK hilft, damit umzugehen

Mit diesem Übungsblatt kannst du dich kreativ mit den Fragen auseinandersetzen und für dich neue Impulse und Sichtweisen entwickeln. Brainstürme, zeichne, kritzle, erstelle eine Collage oder ein Mindmap, unternahme eine Zeitreise zum Thema, spüre immer wieder in deinen Körper hinein, während du dich mit den Fragen beschäftigst, so dass du dich ganz mit Körper und Geist wahrnimmst.

Wann prokrastinierst du?

Welche guten Gründe hast du, Aufgaben zu verschieben?

Welche Gefühle hast du im Vorfeld, die dazu führen, dass du Aufgaben auf die lange Bank schiebst?

Welche Bedürfnisse erfüllst du dir durch das Verschieben?

Welche guten Gründe hast du, Aufgaben früher zu erledigen?

Welche Bedürfnisse werden dadurch erfüllt?

Wie fühlst du dich dann?