

PROKRASTINATION TASKMANAGEMENT

Wie du im Arbeitsblatt *Prokrastination* bereits erfahren hast, beschreibt der Begriff *Prokrastination* das pathologische Aufschieben von Tätigkeiten. Hier erfährst du, wie du deine Aufgaben besser strukturieren kannst, um aktiv etwas gegen *Prokrastination* zu unternehmen.



Ein sehr simpler, aber gleichzeitig sehr effektiver Tipp ist das Erstellen einer To-do-Liste:

1 Schreibe zunächst alle anstehenden Aufgaben auf.

Wenn eine Aufgabe besonders anspruchsvoll ist, zerlege sie in kleine Einzelschritte und notiere diese. **2**

3 Sortiere die Aufgaben anschließend nach ihrer Priorität. Überlege dir welche Aufgaben von hoher Priorität sind, da es eventuell eine Deadline gibt oder welche eher von mittlerer oder niedriger Priorität sind.



Setze dir erreichbare Ziele und lege fest, wie viele Aufgaben der To-do-Liste in deiner verfügbaren Zeit erledigt werden können. Überschätze dich dabei nicht. Eventuell nehmen einige Aufgaben mehr Zeit in Anspruch als anfangs gedacht. Wenn du Probleme mit deiner Zeiteinteilung hast, schau dir das Arbeitsblatt *Prokrastination-Zeitmanagement* an. **4**

5 Die Aufgaben mit hoher Priorität werden nun als Erstes abgearbeitet.

Erledigte Aufgaben werden durchgestrichen. So siehst du, dass du bereits etwas erreicht hast. **6**

7 Belohne dich, wenn du deine To-do-Liste abgearbeitet hast. Die Belohnung wird deine Motivation steigern.

Erzähle Freund*innen oder deiner Familie von deinen bevorstehenden Aufgaben oder Zielen. Dies steigert deine Motivation und deinen Anreiz, es auch wirklich zu schaffen. **8**



Nutze nun unsere Vorlage und erstelle deine eigene To-do Liste. Welche Aufgaben schiebst du schon lange vor dir her und sind von hoher Priorität? Ordne deine Aufgaben nach ihrer Wichtigkeit. Nutze dafür gerne Farben (z.B. rot = sehr wichtig) und lege dir eine realistische Deadline. Im Anschluss hast du einen übersichtlichen Plan deiner Aufgaben und kannst damit beginnen diese nach und nach abzuarbeiten.

to - do	datum	prio
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>