

## Typische Gedanken, die Aufschieberei beeinflussen

Wie stark stimme ich folgenden Aussagen zu – vor allem wenn ich an das Lernen denke, das ich aufschiebe? (Bitte jeweils auf der Skala markieren)

Ich muss es allein schaffen	0% _____ 100%
Ich muss sofort alles verstehen	0% _____ 100%
Bei anderen läuft es viel besser	0% _____ 100%
Ich kann's einfach nicht	0% _____ 100%
Morgen ist besser zum Anfangen	0% _____ 100%
Ich hab noch Zeit	0% _____ 100%
Ohne Motivation läuft nichts	0% _____ 100%
Ich bin halt faul	0% _____ 100%
Ich hab zu viel zu tun	0% _____ 100%
Heute hab ich keine Lust	0% _____ 100%
Ich kann nur unter Druck arbeiten	0% _____ 100%
Ich muss perfekt sein	0% _____ 100%
Zuerst muss ich die Wohnung aufräumen, noch mehr Bücher holen, meinen 3-Jahresplan machen...., DANN kann ich anfangen	0% _____ 100%

## Welche Aussage bzw. welche Aussagen sind am stärksten (höchstens 3 auswählen)?

### Formulieren Sie zu jeder dieser Aussagen eine positive Gegenaussage

(Beispiele für positive Gegenaussagen finden Sie weitere unten. Achten Sie darauf, dass Sie die positive Aussage genauso stark formulieren wie die negative Aussage, je persönlicher desto besser).

### Beispiele für positive Gegenaussagen:

- Ich muss es allein schaffen **vs.** ich hole mir Unterstützung, wenn ich sie brauche und nutze dabei, was die Uni anbietet
- Ich muss sofort alles verstehen **vs.** es ist ganz normal, dass nicht alles sofort klappt. Ich mache Schritt für Schritt weiter
- Bei anderen läuft es viel besser **vs.** ich konzentriere mich auf meine Sachen und freue mich über alles, was klappt
- Ich kann's einfach nicht **vs.** ich schafft das, ich muss nur dranbleiben
- Morgen ist besser zum anfangen **vs.** die beste Zeit anzufangen ist jetzt
- Ich habe noch Zeit **vs.** die beste Zeit anzufangen ist jetzt
- Das hat sowieso keinen Sinn **vs.** ich habe einen realistischen Plan und mache das so gut wie möglich
- Ohne Motivation läuft nichts **vs.** ich kann auch etwas machen, wenn ich gerade nicht motiviert bin. Das gehört auch dazu
- Ich bin halt faul **vs.** auch wenn ich gerne faulenze, kann ich trotzdem was machen (und danach das Faulenzen noch besser genießen)
- Ich hab zu viel zu tun **vs.** ich setze die richtigen Prioritäten
- Heute habe ich keine Lust **vs.** ich kann auch was machen, wenn ich gerade keine Lust habe. Wichtig ist, dass ich regelmäßig was mache.
- Ich kann nur unter Druck arbeiten **vs.** ich gönne mir den Luxus, jetzt schon anzufangen
- Ich muss perfekt sein **vs.** 80% reicht vollkommen
- Zuerst muss ich die Wohnung aufräumen, noch mehr Bücher holen, meinen 3-Jahresplan machen....,DANN kann ich anfangen **vs.** ich fange jetzt an (zu lernen). Das ist gerade das wichtigste.