

**Plane konkrete, realistische
Arbeitszeiten:**

Beginne in kleinen Arbeitseinheiten

Salamitaktik

Auf die Plätze – fertig – los!

Mein Startzeichen ist:

Priorität hat jetzt:

Konkretes Projekt!

Ich ändere 2 Sabotagegedanken

in **motivierende Gedanken:**

Selbstvertrauen stärken!



**Selbstkontrolle ist gut –
Kontrolle durch andere auch!**

**Mein Training des
inneren Schweinehundes:**

Unterteile dein großes Ziel in mehrere kleine ganz konkrete Schritte und fange mit dem ersten Schritt an. Z.B.

- Ich setze mich an den PC und öffne das HA-Projekt
- Ich lese mir den letzten Absatz durch
- Ich schreibe 3 Ideen für den nächsten Absatz auf ein Blatt Papier...

PsychoSoziale Beratungsstelle, Goßlerstr. 23,
psb@studentenwerk-goettingen.de

Aller Anfang ist schwer! Leichter wird es, wenn du dir vornimmst, jetzt **nur 15 Minuten** zu arbeiten. Das schafft meist auch ein ausgewachsener innerer Schweinehund. Und sabotiere dich nicht durch Gedanken wie „das bringt doch nichts“. Du trainierst so, regelmäßig zu arbeiten und in einer Woche 90 min gearbeitet ist viel besser als Nichts.

PsychoSoziale Beratungsstelle, Goßlerstr. 23,
psb@studentenwerk-goettingen.de

Überlege dir am Anfang genau, von wann bis wann du an welchem Tag arbeiten willst. Plane realistisch, d.h. wenn du seit mehreren Wochen gar nichts gemacht hast, ist ein 8 Stunden Arbeitstag unrealistisch. Fang erst mal in kleinen Arbeitsschritten an. Wechsele dabei Arbeitsphasen mit vernünftigen Pausen ab. Bist du fortgeschritten kannst du dich an dem Schulstundenrhythmus orientieren.

PsychoSoziale Beratungsstelle, Goßlerstr. 23,
psb@studentenwerk-goettingen.de

destruktiv	konstruktiv
Ich kann das nicht!	Welcher kleine Schritt geht jetzt?
Ich sitze fest!	Gibt es einen alternativen Weg?
Das ist nicht zu schaffen!	Wo genau liegt das Problem? Was brauche ich, um es zu lösen? Wen kann ich fragen?

PsychoSoziale Beratungsstelle, Goßlerstr. 23,
psb@studentenwerk-goettingen.de

Mach dir ganz konkret klar, welches Arbeitsprojekt jetzt Priorität hat. Lege konkrete Arbeitszeiten fest, in denen du dich nur um dieses Projekt kümmerst. Erinnerung dich während der Arbeitszeiten an deine Prioritätensetzung – alles andere (z.B. E-Mails checken, Paket zur Post bringen, abwaschen...) mach außerhalb der Arbeitszeiten. Verbiete dir sogenannte Ausnahmen!

PsychoSoziale Beratungsstelle, Goßlerstr. 23,
psb@studentenwerk-goettingen.de

„Auf los geht's los“ – Wie der Startschuss beim Rennen motiviert dein persönliches Startzeichen dich, mit der Arbeit zu beginnen. Achte darauf, dein Startzeichen ernst zu nehmen. Es geht nicht darum, nach dem Start auch lange und effektiv zu arbeiten – das Wichtigste ist, jetzt zu starten! Also zähle z.B. von 10-0 einen Countdown oder stell dir den Wecker oder eine Handy Erinnerung...

PsychoSoziale Beratungsstelle, Goßlerstr. 23,
psb@studentenwerk-goettingen.de

Der innere Schweinehund ist aus Gewohnheit lieber faul, lässt unangenehme Arbeiten liegen, chillt lieber. Trainiere deinen inneren Schweinehund, mach ihn fit für den Frühling, gewöhne ihn in kleinen Schritten an mehr konstruktive Aktivität! Stelle ihm dazu kleine Aufgaben, die den Willen stärken und ihn widerstandsfähiger machen gegenüber Frustrationen (z.B. lies in einer Pflichtlektüre eine Seite weiter als du wolltest; nimm die Treppe statt den Aufzug)

PsychoSoziale Beratungsstelle, Goßlerstr. 23,
psb@studentenwerk-goettingen.de

Überprüfe und visualisiere deinen Fortschritt (trage z.B. deine Arbeit in Lernogramme ein). Verabrede dich mit Anderen zum Lernen; arbeite in der Bibliothek; sprich mit Dozenten oder Freunden Abgabetermine für Teilziele ab...

PsychoSoziale Beratungsstelle, Goßlerstr. 23,
psb@studentenwerk-goettingen.de

Vergleiche dich nicht mit Anderen; messe deinen Wert nicht an irgendwelchen äußeren Standards; reduziere deine Ansprüche; erinnere dich an deine Erfolge; die Aufgabe ist vielleicht schwer aber mach aus ihr keine Horrorvision...

PsychoSoziale Beratungsstelle, Goßlerstr. 23,
psb@studentenwerk-goettingen.de