

Prokrastination überwinden – 9 Tipps gegen Prokrastination

 wise-woman-selbstheilung.de/prokrastination-ueberwinden/

19. April 2024

Tipp 1: Motiviere dich selbst:

Stelle dir vor, du hättest Eltern gehabt, die an dich geglaubt, dich ermutigt und unterstützt hätten. Wenn du etwas vor hast, stelle dir positive Sätze vor, die diese perfekten Eltern gesagt hätten. „Du schaffst das bestimmt!“, „Wo ein Wille ist, ist ein Weg!“, „Glaub an dich!“, „Wenn du dran bleibst, hast du gute Chancen zu gewinnen!“. Das Umwandeln von negativen Glaubenssätzen aus der Kindheit kann ein wichtiger Schritt sein, um Prokrastination zu überwinden. Indem du dir bewusst machst, welche Überzeugungen dein Verhalten beeinflussen, kannst du gezielt daran arbeiten, diese zu verändern und neue, produktivere Denkmuster zu entwickeln.

Tipp 2: Setze klare Ziele und Prioritäten.

Definiere genau, was du erreichen möchtest, und ordne deine Aufgaben nach ihrer Dringlichkeit und Wichtigkeit.

Tipp 3: Zerlege große Aufgaben in kleinere Schritte.

Der Gedanke an eine riesige Aufgabe kann einschüchternd sein und dazu führen, dass wir sie aufschieben. Teile sie daher in kleinere, leichter zu bewältigende Aufgaben auf.

Tipp 4: Nutze Zeitmanagement-Techniken.

Probier Techniken wie die Pomodoro-Methode aus, bei der du konzentriert für eine bestimmte Zeit arbeitest und dann eine kurze Pause einlegst. Dies kann helfen, deine Produktivität zu steigern und Prokrastination zu reduzieren.

Tipp 5: Minimiere Ablenkungen.

Schalte Benachrichtigungen aus, lege dein Handy beiseite und schaffe eine Umgebung, die deine Konzentration fördert.

Tipp 6: Belohne dich selbst.

Setze dir kleine Belohnungen für erledigte Aufgaben, um dein Belohnungssystem zu aktivieren und dich motiviert zu halten.

Tipp 7: Sei freundlich zu dir selbst.

Verurteile dich nicht wegen Prokrastination. Sei geduldig und erkenne an, dass es ein Prozess ist, Gewohnheiten zu ändern.

Tipp 8: Gönn dir Zeit für Schlaf, Bewegung und Erholung.

Ein gut ausgeruhter und funktionierender Körper wird nicht so schnell müde und träge. So ist es einfacher für dich, deine Konzentration aufrecht zu erhalten.

Tipp 9: Bleib dran!

Wenn es um eine neue Gewohnheit geht, die du in deinen Alltag einbauen möchtest, versuche es mindestens 66 Tage durchzuhalten. Danach haben sich in deinem Gehirn neue Strukturen gebildet. Dein Gehirn hat sich an die neue Tätigkeit gewöhnt und sie in die regulären Abläufe integriert.

Indem du diese Tipps in deinen Alltag einbaust, kannst du Prokrastination überwinden und deine Produktivität steigern. Mit einer optimistischen Einstellung und den neuen Erkenntnissen, kannst du endlich loslegen!