



Selbsthilfegruppe Prokrastination

Verschiebst Du Pflichten und Unangenehmes auch immer wieder auf morgen und übermorgen? Nimmt dieses Verhalten solche Ausmasse an, dass Du darunter leidest?

In diesem Fall, könntest Du ein/e Prokrastinator/in sein und leidest unter krankhaftem Aufschiebeverhalten. Diese Situation kann negative Auswirkungen auf Deinen Beruf und/oder Dein Privatleben haben.

Prokrastination ist nicht gleichzusetzen mit Faulheit. Es ist wichtig zu verstehen, dass dieses Verhalten ein Symptom ist und nicht eine Ursache. Vor allem ist es wichtig zu wissen, dass Du dieses Verhalten ändern kannst!

Die Selbsthilfegruppe Prokrastination befindet sich im Aufbau und hat das Ziel, Unterstützung für Betroffene anzubieten, die entschlossen sind, sich gegenseitig zu helfen, aus ihrer Situation herauszukommen.

Wenn Du Lust hast, Dich mit Deinen Themen aktiv in eine Gruppe einzubringen, dann melde Dich gerne für weitere Informationen bei uns.