

Ich kann  
nur unter  
Druck gut  
arbeiten.

Eigentlich hatte ich  
heute viel vor,  
jetzt habe ich  
morgen viel vor.

Für nur  
zwei Tage  
Lernen,  
gar nicht  
schlecht!

## ...prokrastinierst du noch oder handicapst du schon?

Die Wohnung ist geputzt, doch die Hausarbeit bleibt liegen. Jetzt wäre der richtige Zeitpunkt anzufangen, doch es kommt immer was dazwischen? Bisher hast du die Dinge ja irgendwie hinkommen, aber du bist zunehmend unzufrieden mit dir und deinen Leistungen? Du fühlst dich in einem Teufelskreis gefangen? Vielleicht quälen dich Selbstzweifel und Hilflosigkeit?

### Oftmals steckt mehr dahinter...

... als nur schlechtes Zeitmanagement. Das Aufschieben von wichtigen Aufgaben ist nicht nur fehlende Motivation, sondern schützt dich auch davor, dich mit deinen wahren Fähigkeiten auseinander zu setzen. Wenn Misserfolg droht, wird der Selbstwert zum Hindernis.

### Neugierig geworden? Dann mach mit!

#### Was?

Du studierst oder promovierst und fühlst dich angesprochen? In einem 3-teiligen Training lernst du unter Anleitung einer Psychologiestudentin, dir deiner hinderlichen Strategien **bewusst** zu **werden** und sie zu hinterfragen. Mit etwas **Mitgefühl** gehen wir deinem inneren Kritiker an den Kragen und erarbeiten, wie du deine **Ziele** umsetzen kannst - **dann, wenn** du es willst!

#### Wann?

1. Termin am **27. April** 2016 **17:30 - 19:30** Uhr
2. Termin am **04. Mai** 2016 **17:30 - 19:30** Uhr
3. Termin am **11. Mai** 2016 **17:30 - 19:30** Uhr

Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie,  
Phillip-Rosenthal-Str. 55, Leipzig, **SR 1134**

#### Wie kann ich mitmachen?

Für mehr Information und Anmeldung schreib an  
[WennNichtJetztWannDann@posteo.de](mailto:WennNichtJetztWannDann@posteo.de)

Möchtest du gerne teilnehmen, aber der Termin passt dir nicht?  
Schreib trotzdem, eventuell sind individuelle Terminänderungen möglich!