



Fact-Sheet Prokrastinieren

Was dir hilft, um raus aus dem Prokrastinieren zu kommen:

1. Motivation klären

Warum machst du dieses Studium?

2. SMART Planen

Spezifisch

Messbar

Attraktiv

Realistisch

Terminiert

3. Pünktlich Beginnen und Aufhören

4. Reizarme Umgebung

Zähme digitale Technologien

5. Evaluation

Wie ist es mir ergangen? Wo stehe ich gerade? Wo mache ich beim nächsten Mal weiter?

6. Belohnung

Für die langfristige Motivation!

Dranbleiben und immer wieder anfangen!

Sei dir selbst ein guter Freund/ eine gute Freundin

Routine für den Start

Was machst du 5 Minuten bevor zu du lernen beginnst? Was ist da für dich hilfreich?