

Prokrastination und mangelnde Arbeitsorganisation überwinden

Beitrag von „Quittengelee“ vom 6. März 2025 05:34

Zum einen finde ich es völlig verständlich, dass du mit zwei Kleinkindern im Ref schlicht und ergreifend k.o. bist, ich würde eher von Energiemanagement in Extremsituationen reden als vom Prokrastinieren. Das wird also besser werden.

Zum andern muss man seine Arbeitsfenster finden, manche bleiben gern nach dem Unterricht in der Schule zum Arbeiten, sind dann fertig und müssen abends nichts mehr machen. Andere sind dort unproduktiv oder verzetteln sich, arbeiten lieber unter Zeitdruck abends effizient. Ich bin am liebsten alleine "im Büro", um nicht abgelenkt zu werden.

Ganz grundsätzlich kann Prokrastination verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel Perfektionismus. Wenn du das Problem von früher kennst, lohnt es sich wahrscheinlich, ein bisschen nachzuforschen.