

Prokrastination und mangelnde Arbeitsorganisation überwinden

Beitrag von „pepe“ vom 6. März 2025 10:09

@[Sonnenblume24](#): Nicht als Tipp, aber vielleicht als Trost:

Man kann mit chronischem Hang zur Prokrastination relativ gut durch's Leben (und den Beruf) kommen. Die ersten Symptome hatte ich als Schüler vor den Abiturvorbereitungen (Mathe und Physik LK), die intensiven Lernphasen gelangen mir erst kurz vor den Prüfungen.

Die Erfahrung machte ich immer wieder: Ruhiges Herangehen, Verschieben, irgendwann kam das Stressgefühl. Plötzlich der Druck "du musst jetzt endlich", und in den "Fünf-Vor-Zwölf-Arbeitsphasen" kam dann die erforderliche Konzentration und Effektivität. Das zog (zieht) sich eigentlich durch alle Lebensbereiche (meine Frau wird manchmal wahnsinnig deshalb), hat aber bis auf eine verschlafene Steuererklärung nie negative Auswirkungen gehabt. Manchmal werde ich allerdings gefragt, wie ich das aushalte und alles so gelassen sehen kann... Was kleine Kinder angeht: Bist du allein mit ihnen? Dann wird es mit der Gelassenheit natürlich schwieriger.

