



Arbeitsblatt Prokrastination (Aufschieberitis)

Gefühl	Denkmuster	Mögliches Thema	Neues Denkmuster, mögliche Suggestionen in der Hypnose
Versagensangst; geringes Selbstwertgefühl; Angst vor fehlender Anerkennung	„Ich bin nicht in der Lage, das wirklich gut zu machen.“	Sicherer Job statt Traumjob	„Ich vertraue auf mein Können. Ich bin gut genug. Ich werde um meiner selbst willen geliebt.“
Angst vor Unfähigkeit; Angst vor Unzulänglichkeit, fehlender Kompetenz; Angst davor dumm dazustehen	„Ich habe keine ausreichende Zeit.“	Projekt, Vortrag	„Ich habe schon das..., das... und das... geschafft. Ich weiß genau, wie man das macht. Ich kann xy fragen, er hat mir immer ohne Kommentar geholfen.“



Angst, auf den Lauf des Lebens zu vertrauen; Angst vor Gesichtsverlust, wenn es nicht perfekt ist	„Ich will es immer ganz perfekt haben, wenn ich schon anfang.“	Aufräumen	„Ich habe Mut zur Lücke. Fehler machen mich menschlich und liebenswert.“
Angst vor Ablehnung, Stigmatisierung, Verurteilung, Schwäche, Scheitern	„Ich will nicht versagen.“	Abnehmen, mit dem Rauchen aufhören	„Ich liebe und akzeptiere mich. Ich bin in Sicherheit. Ich bin liebenswert. Ich liebe das Leben. Ich will noch lange für mein Kind dasein.“
Angst vor Ablehnung, Angst vor Erfolg, Angst vor Peinlichkeit	„Ich bin nicht gut genug!“	Präsentation, Lebenspartner, was Neues ausprobieren	„Ich bin perfekt, so wie ich bin! Ich habe mein Bestes gegeben. Was habe ich nicht alles schon geschafft... Ich liebe und akzeptiere mich. Nobody is perfect!“ <i>Wir bewundern Menschen wegen ihrer Stärken, lieben sie aber wegen ihrer Schwächen. - Peter Ustinov -</i>



<p>Angst vor Abhängigkeit, Angst sich fallen zu lassen, Angst Selbstachtung zu verlieren, Angst Zeit zu verschwenden</p>	<p>„Ich will das nicht für Dich machen.“</p>	<p>Beziehungs- fähigkeit</p>	<p>„Ich bin in Sicherheit. Alles ist gut. Ich bin liebenswert. Ich liebe und akzeptiere mich.“</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------