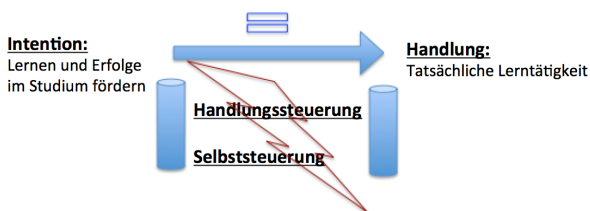


Selbsthilfegruppe

Prokrastination

Was ist Prokrastination?

Eine jahrelang gepflegte Gewohnheit Handlungen zur Erreichung wichtiger Ziele aufzuschieben mit eindeutig negativer Konsequenz unter subjektiv erlebten Verlust eigener Handlungskontrolle.



Warum schieben Menschen auf und welchen Nutzen hat das Aufschiebeverhalten?

Eine Gewohnheit entsteht meist, weil sie uns einen bestimmten Nutzen bietet. Prokrastination kann dazu dienen negative Emotionen zeitnah zu regulieren und Erholungszeiten, die kognitiv nicht erlaubt werden einzuhalten. Langfristig führt diese Gewohnheit aber zum Verfehlen wichtiger Ziele.

Selbsthilfe bei Prokrastination:

Die SHG Prokrastination richtet sich darauf aus gemeinsam in der Gruppe einen kreativen und lösungsorientierten Umgang mit der Aufschiebeproblematik zu finden und die motivationalen Faktoren zur Erreichung eigener Ziele durch die Gruppendynamik zu stärken.

In einem zweiwöchig stattfindenden Treffen von 120 min werden Umgangsmöglichkeiten ausgetauscht, die einer Prokrastinationstendenz vorbeugen. Langfristig geht es auch darum in Eigenarbeit interne Faktoren zu verstehen, die das Aufschieben aufrecht erhalten und andere Gewohnheiten aufzubauen, die der Erreichung eigener Ziele dienen.

Die Gruppe ist anonym und in ihrem Ablauf strukturiert. Es gibt keine Anleitung, sodass eine aktive Partizipation jedes Mitgliedes gefordert ist. Diese Gruppe ist nicht dazu geeignet komplexe Probleme oder Krisen zu bearbeiten und bietet keinen adäquaten Ersatz für eine psychotherapeutische Behandlung.

Bei Interesse an einer Teilnahme
kontaktieren Sie die

KIBIS im  **Gesundheitszentrum
Göttingen e.V.**

Lange-Geismar-Straße 82 • 37073 Göttingen

Telefon: 05 51/48 67 66

Fax: 05 51/4 27 59

kibis@gesundheitszentrum-goe.de

Dieser Flyer wurde erstellt mit freundlicher Unterstützung des Gesundheitszentrum Göttingen e.V. mit seinem Arbeitsschwerpunkt KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich)

 **Gesundheitszentrum
Göttingen e.V.**

Kontakt-, Informations-, Beratungsstelle im
Selbsthilfebereich
 **KIBISGÖTTINGEN**