

Tagebuch des Aufschiebens

Datum /Uhrzeit	Welche Aufgabe hatte ich vor mir?	Welche Gedanken und Gefühle gehen mir bei der Aktivität/Aufgabe durch den Kopf?	Wie rechtfertige ich das Aufschieben vor mir?	Wie versuche ich mit der Situation umzugehen? Was habe ich stattdessen getan?	Was denke ich im Nachhinein über mein Aufschieben und wie fühle ich mich dabei?

Beispiel

Samstag, 10.2., 15:30	Präsentation vorbereiten - A	Habe ich denn nach dem ganzen Stress kein Recht auf Wochenende?	Ich fühle mich ausgepowert und überlastet.	Im Internet herumgesurft, Videos angesehen	Ich hab' einfach keine Lust; Schuldgefühle;
-----------------------	------------------------------	---	--	--	---