



Foto: 123 RF

UNTER VIER AUGEN

Statt an meiner Dissertation zu schreiben, habe ich Stunden am Computer gespielt. Ich verstehe nicht, warum ich mich beruflich ohne Not in eine Sackgasse begeben?
fragt ein Doktorand.

Coach Gunta Saul antwortet:
Die „Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten“ – das wäre ein Traum für Sie und alle, die an Aufschieberei leiden. Allerdings ist es mit einer Nacht nicht getan. Sie können aber von diesem Konzept lernen, wenn Sie sich darüber im Klaren sind, dass Sie die Entscheidung für Ihre Arbeit getroffen haben und dahinter nicht mehr

zurückfallen möchten. Gleichzeitig wissen Sie, dass es keinen Sinn mehr macht, auf den richtigen Zeitpunkt zu warten. Sie entschließen sich, etwas zu unternehmen. Bewusstheit, Aktion und Rechenschaftslegung sind die Bausteine zur Überwindung des Aufschiebens. Zunächst müssen Sie klären, ob das Aufschieben sich nur auf die Dissertation bezieht oder ob auch andere Bereiche davon betroffen sind, sodass es ein Teil Ihrer Persönlichkeit geworden ist. Dann müssen Sie sich die Gründe ansehen. Handelt es sich um übertriebenen Perfektionismus, haben Sie Angst vor der Blamage oder fürchten Sie sich vor der Unlust, die mit dem Schreiben verbunden ist? Je nachdem können Sie der Prokrastination im Selbststudium beikommen oder sich professionelle Hilfe holen. Infos dazu: Prokrastinationsambulanz an der Uni Münster.

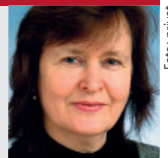



Foto: privat

i Gunta Saul
Soziologin, Individualpsychologische Beraterin und Coach (DGIP), Mitbegründerin des Coachingnetzes Wissenschaft. Das Netzwerk ist Partner der duz.

 www.coachingnetz-wissenschaft.de