

## Neues Gruppenangebot

# Seminar „Angehen statt Aufschieben“

„Aufschieberitis“ oder auch „Prokrastination“ genannt, bezeichnet ein nicht zeitmangelbedingtes, qualvolles Aufschieben von Aufgaben unter Inkaufnahme absehbarer und nachteiliger Konsequenzen.

Statt die wirklich notwendigen Dinge zu erledigen, werden sie immer wieder auf einen späteren Zeitpunkt verschoben. Es werden lieber ganz viele andere Aufgaben erledigt, die jedoch vergleichsweise unwichtig sind. Für die Betroffenen ist das Aufschieben nur kurzfristig erleichternd, langfristig leiden sie täglich unter dem schlechten Gewissen, die wirklich wichtigen Sachen wieder mal auf morgen verschoben zu haben. Die Konsequenzen des ständigen Aufschiebens sind breit gefächert. Sie reichen von Stress und Zeitdruck über den Verlust von sozialen Kontakten und psychischen Erkrankungen bis hin zum plötzlichen Abstellen von Strom, Gas, Wasser und Internet.

Was ist also Ursache für diese Unlust, bestimmte Dinge zu erledigen bzw. anzugehen?

Hierzu bietet die Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle des Vereins „die Brücke“ ab Mitte September eine neue Gesprächsgruppe in Bad Hersfeld an. Es werden gemeinsam mögliche Hintergründe analysiert und Methoden erarbeitet, mit deren Hilfe man dem eigenen Aufschiebeverhalten begegnen kann.

Der 6-teilige Workshop wird ab Fr, den 10.09.21 beginnen und wöchentlich von 10:00 bis 11:30 Uhr stattfinden.

Interessenten erhalten nähere Informationen hierzu unter **06621-918603** oder **s.krause@diebruecke-badhersfeld.de**

Da die Anzahl der Teilnehmer begrenzt ist, wird um vorherige Anmeldung gebeten.

**Verein für Psychosoziale Hilfen  
im Kreis Hersfeld-Rotenburg e.V.**

Untere Frauenstraße 17  
36251 Bad Hersfeld

**[www.diebruecke-badhersfeld.de](http://www.diebruecke-badhersfeld.de)**