

PROGRAMM-ÜBERBLICK (LEITFADEN)

NACH VERBINDLICHER ANMELDUNG BEREITEN SIE SICH ZUNÄCHST SELBST UND UNTER ANLEITUNG EINE WOCHE LANG AUF DIESES PROGRAMM VOR. DAS ERGEBNIS IST ESSENZIELL FÜR DIE DARAUFGebaUENDEN SIEBEN SCHRITTE:

1. **Was genau ist Prokrastination?** Welcher Aufschiebe-Typ sind Sie? Preis der Ablenkung: Der ganz normale Alltag
2. **Frustration und Aufschieberitis:** Wir gehen dem Zusammenhang auf den Grund und ziehen individuelle Schlussfolgerungen.
3. **Harmonisierung:** Wir setzen unsere Impulsivität ins Laufgitter — zugunsten unserer persönlichen Ziele. Den Rubikon überschreiten: The Point of no Return.
4. **Selbstbewusstsein und Optimismus:** Wissen Sie (noch), wie man freie Zeit wirklich genießt? Selektive Ignoranz → Durchblick souverän
5. **Dringend oder wichtig?** Wer tyrannisiert hier wen? Seien Sie der Spieler — nicht die Figur!
6. **Ausflug zu den grauen Zellen:** Entdeckungsreise mit Langzeitwirkung. Alles ist gut!
7. **Das Ende der Aufschieberei:** Wir spinnen den roten Faden für die Zukunft. Praxistest und Übungen für den Alltag

Nacharbeit:

Nach Abschluss des Programms besteht für eine Weile die Möglichkeit, Praxisfragen und Probleme per Telefon, Mail oder auch mal in Präsenz zu klären. Unnötig zu leiden ist weder sinnvoll noch bewunderswert. Auch hier ist Kommunikation keine Einbahnstrasse!

Anmerkungen: Hier steht eine *Auswahl* der relevanten Themen. Ergänzungen und Vertiefungen liegen vor. Wir halten das Programm flexibel und bedarfsgerecht!

Mit kleinen Modifikationen steht das Programm auch für Gruppen bis zu acht Personen zur Verfügung.

Der Unterschied zwischen Theorie und Praxis ist der, dass in der Praxis die Theorie erheblich schwieriger ist als in der Theorie.
Dr. Gunther Schmidt



EVELYN RITTMAYER

COACHING. PSYCHOTHERAPIE (HPG). MEDIATION.
SELBSTÄNDIG SEIT 1993. STÜTZENDE, RESSOURCEN- UND LÖSUNGSORIENTIERTE BEGLEITUNG BEI BEDRÄNGENDEN ANLIEGEN UND IN SCHWIERIGEN LEBENS-PHASEN; PSYCHOTHERAPEUTISCHE INTERVENTIONEN: VERHALTENS- UND GESPRÄCHS-PSYCHOTHERAPIE, ANSÄTZE AUS DER PSYCHOTHERAPEUTISCHEN KOMPLEMENTÄR-MEDIZIN, ANGEWANDTE NEUROBIOLOGIE, BILATERALE HEMISPHÄREN-STIMULATION, FARBLICHT-STIMULATION. WEITERE ARBEITSSCHWERPUNKTE: MEDIATION UND SENSIBLE KONFLIKTMANAGEMENT. IN ALLEN ARBEITS-BEREICHEN FINDET DIE PERSÖNLICHKEITSSTRUKTUR DER **HOCHSENSIBILITÄT** SORGFÄLTIGE BEACHTUNG. PERMANENTE FACHLICHE AKTUALISIERUNG UND VIELFÄLTIGE BERUFSERFABUNG AUCH AUSSERHALB DIESES SPEKTRUMS ERMÖGLICHEN EINEN LEICHTEN ZUGANG ZU KLIENTEN UND IHREN ANLIEGEN IN BERUF UND FAMILIE.

DIESES PROGRAMM IST MENSCHEN GEWIDMET, DENEN IHRE — AUCH IHNEN SELBST OFT NICHT NACHVOLL-ZIEHBARE — AUFSCHIEBREI EIN ECHTES PROBLEM GEWORDEN IST. MENSCHEN, DIE JETZT ENTSCLOSSEN SIND, SICH KÜNFTIG WEDER IM BERUF NOCH IM PRIVATLEBEN SCHWIERIGKEITEN EINZUHANDELN, „NUR“ WEIL SIE VORHABEN VON TAG ZU TAG VOR SICH HERSCHIEBEN. WIR ERMÖGLICHEN DEN ZUGANG ZU FRÜHERER UND DIE ERSCHLIESSUNG NEUER ENERGIE. UND: ES DARF SOGAR GELACHT WERDEN!



**Evelyn Rittmeyer
Privatpraxis**

Am Vogelgesang 1 • 65817 Eppstein-Bremthal
Fest: 06198—58 56 960 • Mobil: 0172—850 17 21
praxis@evelynrittmeyer.de • mediation@evelynrittmeyer.de
www.evelynrittmeyer.de

AUFSCHIEBERITIS? PROKRASTINATION?

SELBST WENN ICH 'S HEUTE KÖNNT BESORGEN:

**ICH VERSCHIEB 'S
ERST MAL AUF MORGEN ...**

**Ein Programm in 7 Teilen,
mit dem Sie endlich
von Ihrer Aufschieberei
loskommen!**

Für geübte Vermeider, planvolle Aufschieber, eingeparkte Perfektionisten, Dauertrödler mit und ohne Hoffnung, Leute mit ausbaufähiger Frustrationstoleranz, also für alle Saumseligen unter uns inklusive nobelpreisverdächtiger Großmeister des Hinausschiebens ... *und für Sie*, wenn Sie gar nicht erst auf morgen verschieben, was auch übermorgen (rein theoretisch) noch erledigt werden *könnte*.



Evelyn Rittmeyer

Coach, HP Psychotherapie, zertifizierte Mediatorin (univ.)



Institut für Seelische Gesundheit
Gesundes Selbstvertrauen und
Empathisches Konfliktverhalten



AUFSCHEBERITIS ODER PROKRASTINATION?

**SIE HABEN SICH IM TITEL
DIESES FLYERS SCHON
WIEDERERKANNT?
DANN SIND SIE HIER RICHTIG!**

DEFINITIONEN

Einmal etwas verschieben, weil wir im Moment keine Lust dazu haben, zu müde, zu abgelenkt oder nicht konzentriert genug sind, das kommt bei jedem von uns mal vor. Und wir können sogar häufig feststellen, dass unser Arbeitsergebnis schneller fertig wurde und viel besser ausfiel, wenn wir die Störfaktoren zuvor ausräumen konnten. Schön, hier stimmen Ratio und Gefühl überein. Kommt das Aufschieben öfter vor, merken es andere auch und man selbst sagt sich vielleicht: Ich hab halt Aufschieberitis. **Prokrastination** ist die Steigerung davon mit un schönen Nebenwirkungen. Dabei bedeutet das Wort eigentlich ein „reflektiertes Aufschieben schwerwiegender Entscheidungen auf den nächsten Tag“, das wäre ja doch ein durchaus vernünftiges Vorgehen!

AB WANN WIRD PROKRASTINATION ZUM PROBLEM?

„Wenn persönlich wichtige Tätigkeiten überwiegend zugunsten weniger wichtiger Tätigkeiten aufgeschoben werden, also die tatsächlich durchgeführten Handlungen nicht den eigenen Absichten zur Erreichung wichtiger Ziele entsprechen.“* Dieses selbstschädigende Verhalten, immer wieder in Abweichung von den persönlichen Planungen praktiziert — obwohl diese Pläne als sehr wichtig angesehen wurden und die Zeit dafür zur Verfügung gestanden hätte — erscheint sowohl den Betroffenen selbst wie auch den Menschen, mit denen sie zu tun haben, als rätselhaft und nicht nachvollziehbar. Und wird deshalb gern „verargumentiert“, also vertuscht. Solange, bis das nicht mehr funktioniert.

*Zitat aus dem Manual zur Behandlung des pathologischen Aufschiebens *Höcker/Engberding/Rist*, Hogrefe 2013. Das vorliegende Programm entstand in Anlehnung an dieses Manual und an *Stavemann*, Beltz 2013; *Hoffmann/Hofmann*, Beltz 2009; *Perry*, Riemann, 2012; *Ferriss*, Econ 2010 u.a. Sowie nach eigenen Aufzeichnungen, Erfahrungen, Recherchen und mit meinem Handwerkzeug aus Coaching und Therapie. © Evelyn Rittmeyer.

Foto diese Seite: Netzwerk Ost-West; Seerose: Eve Prädelt; alle anderen: privat

FÜR WEN IST DIESES PROGRAMM GEEIGNET? FÜR SIE ...

... WENN ES IHNEN DARUM GEHT:

Um Dinge, die Sie erledigen wollten und nicht erledigt haben. Um Versprechen, die Sie anderen oder sich selbst gaben und nicht hielten. Um Ziele, die Sie erreichen wollten und nicht erreichten. Um vertane Chancen. Um das schlechte Gewissen, das Sie haben — und das Sie weder haben wollen noch müssen. Es geht auch um Freizeit, die Sie nicht mehr richtig genießen können. **Wir bekommen heraus, warum das so ist.** Faulheit? Trägheit? Perfektionismus? Unfähigkeit? Charakter-schwäche? Die gute Nachricht: keins davon trifft zu, selbst der in diesem Zusammenhang so gern als Begründung herangezogene Perfektionismus nicht. Sie sind Perfektionist/in? Dann setzen Sie diese nützliche Eigenschaft künftig effizient/er ein. Sie können Ihre Freizeit wieder genießen und gehen die Ihnen wichtigen Tätigkeiten „in time“ und locker an! *HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ALSO, WENN SIE SICH NUN ENTSCHLIESSEN, VERÄNDERUNGEN HERBEIZUFÜHREN!*

FORMAT, STRUKTUR, LOCATIONS, GEBÜHREN, ANMELDUNG

Auch im Einzelsetting behalten wir einen gewissen Workshop-Charakter bei, wengleich wir einem strukturierten Programm folgen. Das heißt: Erwartungen, individuelle Bedürfnisse, die Mitwirkung der Teilnehmenden werden einbezogen und die Inhalte flexibel darauf abgestimmt. Das Programm kann 1:1 oder als Kleingruppen-Veranstaltung (maximal acht Personen) stattfinden. In jedem Fall besteht es aus Vorbereitung (eine Woche), sieben ca. zweistündigen Sitzungen in wöchentlichem Abstand und einer Phase der Nacharbeit (siehe Leitfaden umseitig). Einzelsitzungen finden bei mir in der Praxis statt, bei mehreren Teilnehmenden ist die Location flexibel (vorzugsweise in Wiesbaden). Zu jeder Sitzung gibt es ausführliches und weiterführendes Material als Handout, sodass Sie am Ende das gesamte Programm für Ihre spätere Nachlese und ggf. Weiterarbeit in den Händen haben.

Im Einzelsetting betragen die Gebühren für das gesamte Programm inkl. Material und Nacharbeit € 1.200 zuzgl. MwSt. Bei mehreren Teilnehmenden reduziert sich der Preis pro Person, allerdings muss jede Veranstaltung gesondert kalkuliert werden. **Das Kleingruppen-Format ist auch gut für Unternehmen geeignet!** Hier wäre die Konzentration auf 2,5 Tage möglich. Rufen Sie mich an, wir finden heraus, welches Format und welcher Zeitrahmen für Sie passend ist.

Wenn Du immer *dasselbe* machst, solltest Du nicht erwarten, dass etwas *anderes* passiert (Albert Einstein)

HOCHSENSIBILITÄT & PROKRASTINATION

Hochsensibilität ist ein besonderes Phänomen und schätzungsweise (je nach Untersuchung) etwa gleich weit verbreitet wie „Aufschieberitis“ und Prokrastination. Hochsensible Menschen können natürlich auch Dinge vor sich herschieben, es gibt allerdings keinen direkten Zusammenhang zwischen beiden Eigenschaften, zumal HS erblich ist — und diese Aufschieberei ja eher nicht.

Hochsensibilität* ist eine **Persönlichkeitsstruktur** und weder Krankheit noch Störung; sie ist eine Eigenschaft, die man — wie blaue oder braune Augen — aus der Familie mitbekommt. 15 bis 20 Prozent der Weltbevölkerung, quer durch sämtliche Ethnien, besitzen diese Eigenschaft! Selbst bei höher entwickelten Säugetieren ist sie anzutreffen (Haben Sie einen Hund, eine Katze, ein Pferd? Wissen Sie, ob Ihr Liebling hochsensibel ist?).

Wissen Sie, ob Sie selbst hochsensibel sind?

Wir könnten das herausfinden! Die Eigenschaft der Hochsensibilität *kann unter Umständen* die Verhaltensweise der Prokrastination provozieren oder unterstützen. Sollten Sie hochsensibel sein, können wir gezielt auf Ihren ganz persönlichen Zusammenhang zwischen diesen beiden Eigenschaften eingehen. Es geschieht übrigens nicht selten, dass Hochsensible erst hier herausbekommen, dass sie tatsächlich betroffen sind.

Gern stehe ich zu diesem Thema gesondert Rede und Antwort. Sprechen Sie mich einfach darauf an.



*Das Manuskript eines Vortrages zu diesem Thema, pps, Literaturliste und Fachartikel stehen für Sie zur Einsicht auf meiner Website bereit: www.evelynrittmeyer.de/hsp.html