

## Pro und Contra – ein Beispiel:

# Aufschieben

Meistens hat Verhalten, das wir als anstrengend erleben, erst langfristig positive Konsequenzen. Mach Dir deshalb Gedanken über die kurz- und langfristigen Vor- und Nachteile des Aufschiebens. Entscheide Dich dann für oder gegen Aufschieben.

### Ziel der Übung:

Du lernst, kurzfristige Frustration/Unlust besser auszuhalten, indem Du Dir Deine langfristigen Ziele vor Augen führst.

Hier ein Beispiel:

	Vorteile	Nachteile
kurzfristig	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich muss nicht lernen.</li><li>• Ich habe mehr Freizeit.</li><li>• Ich habe mehr Spaß.</li><li>• Ich vermeide unangenehme Gefühle.</li><li>• Ich bin entspannt.</li><li>• Ich erledige andere Dinge, die sonst liegen bleiben (putzen, einkaufen, ...).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich habe ein schlechtes Gewissen.</li><li>• Ich muss mich bei Nachfragen anderen erklären (Freunde, Familie).</li><li>• Ich bin gestresst, da ich weiß, ich muss noch etwas Wichtiges erledigen.</li></ul>
langfristig	<ul style="list-style-type: none"><li>• Problem löst sich von alleine (vielleicht)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich komme meinem Studienabschluss nicht näher.</li><li>• Ich bin frustriert.</li><li>• Ich werte mich selbst ab/schäme mich.</li><li>• Ich habe keine Erfolgserlebnisse.</li><li>• Ich enttäusche mich selbst und andere.</li><li>• Die Hürde, die Dinge anzugehen, wird immer größer.</li><li>• Ich bin (z.B. in der Prüfung) nicht so gut, wie ich sein könnte.</li><li>• Gesundheitliche und finanzielle Probleme</li></ul>