



**Perfektionismus
und
Aufschiebeverhalten**



**DAS Symptom bei
Perfektionismus:**

Aufschiebeverhalten

Die wahren Gründe für Aufschiebeverhalten



Mangelnde Disziplin,
fehlende Willenskraft **sind es nicht.**



Angst



Angst vor

- Fehlern
- Kritik
- **Ablehnung,
Ausgeschlossenwerden**



Angst vor

- Sichtbarkeit = Angreifbarkeit
- Scheitern
- der eigenen Größe

Aufschieben = Vermeiden



**Aufschieben
hat einen hohen Preis**





Aufschieben hat einen hohen Preis:

- Beruflich
- Im Studium
- Bei der Gesundheit
- In der Familie

Funktioniert nicht

- Fünfe grade sein lassen
- 80/20-Regel (Paretoprinzip)
- Davor muss man doch keine Angst haben



80/20

Lernen, mit
Angst
umzugehen

Zweistufiger Ansatz



- **Über den Intellekt**
- **über den Körper**



Genau hinschauen





Blogbeitrag

**„Angst vor Scheitern oder Kritik?
So nimmst du ihr den Schrecken“**

www.aufschieberitis-adieu.de/angst-vor-scheitern-oder-kritik/

and
breathe

Was funktioniert

- Die Angst über den Körper und den Atem beruhigen
- Visualisierungen
- Hypnose
- Mein sicherer Ort



**Feel the fear
and do it
anyway**

Susan Jeffers



Franz Grieser

Autor, Schreib-Coach, ADHS-Coach,
Gestalttherapeut

Online-Coaching zu Themen wie:

- Aufschiebeverhalten
- innere Blockaden
- Ängste, Selbstwert, Scham

www.aufschieberitis-adieu.de

www.pruefungsangst-ratgeber.de

info@neuewegewagen.de

