

Prokrastination: Aufschiebeverhalten überwinden

Kurzbeschreibung	Unter Prokrastination versteht man den absichtlich verspäteten Beginn oder das absichtlich verspätete Beenden einer wichtigen Aufgabe (McCown und Roberts, 1994). Wer chronisch aufschiebt, scheint jemand zu sein, der es zwar ändern möchte, aber weder die Organisationsfähigkeit noch den Antrieb hierzu hat. Das Aufschiebeverhalten zeigt häufig eine komorbide Symptomatik. Die Prokrastination kann viele Folgen nach sich ziehen, die von den Betroffenen als belastend erlebt werden. Das Leistungsniveau sowie die -effektivität können dadurch reduziert, das Wohlbefinden, der Schlaf und die sozialen Kontakte beeinträchtigt werden. In sehr stark ausgeprägter oder chronischer Form kann sie bereits als krankhaft angesehen werden und zu gravierenden Lern- und Arbeitsstörungen führen. Dieses Seminar bietet eine vertiefte Erklärung des Konzepts und der Grundlagen der Prokrastination sowie Einblicke in die Interventionstechniken. Das Ziel dieser beinhaltet, dass die Betroffenen lernen, ihr Verhalten wieder unter Kontrolle zu bringen, um ihre Leistungen und vor allem ihre Lebensqualität zu steigern. Hierfür werden unterschiedliche psychologische Techniken wie Verhaltenstherapie, kognitive Umstrukturierung und paradoxe Intervention mit Hilfe von Verhaltensverträgen und Selbstbeobachtung verwendet.
Zielgruppe	Psycholog*innen, Sozialpädagog*innen und Psychotherapeut*innen
Lernziele	• Prokrastinationskonzept verstehen und differenzieren können • Methode zur Überwindung der Prokrastination vorstellen
Wesentliche Inhalte/Themen	• Konzept: Was ist Prokrastination? Wie tritt sie auf? • Komorbidität von Prokrastination und verschiedene psychologische Störungen (z.B. Sucht, ADHS u.a.) • Interventionsmethoden: Psychoedukation, Tagesplanung, kognitive Umstrukturierung, paradoxe Intervention
Methoden	Theoretische Inputs durch PowerPoint Präsentation, Fallvorstellung, Fallarbeit, Rollenspiele
Referent*in	Solange Otermin; Dr., Dipl.-Psych; Zaragoza/Spanien
Kursnummer	66270

Information und Anmeldung

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e.V. - Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☎ 07071 94 34-34 📠 07071 94 34-35
E-Mail: fortbildung@dgvt.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
Sprechzeiten: Di. und Do.: 09:00 – 12:00 Uhr; Di. und Mi.: 14:00 – 15:30 Uhr

Veranstaltungsort	Online über die Plattform „Zoom“
Voraussetzungen	Computer/Laptop mit stabilem Internetzugang, Lautsprecher, Webkamera und Mikrofon bzw. Headset
Termin	1. – 2. Oktober 2027
Umfang	Das Themenseminar umfasst 10 Unterrichtseinheiten (UE).
Zeiten	Freitag: 15:30 Uhr – 18:30 Uhr (Check-in um 15:15 Uhr) Samstag: 09:00 Uhr – 14:00 Uhr
Teilnahmegebühren	159,- Euro DGVT-Mitglied Frühbucherpreis bis 3. September 2027: 149,- Euro 212,- Euro Nicht-Mitglied Frühbucherpreis bis 3. September 2027: 197,- Euro
Stichwort	Prokrastination Online 27

Information und Anmeldung

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e.V. - Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☎ 07071 94 34-34 📠 07071 94 34-35
E-Mail: fortbildung@dgvt.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
Sprechzeiten: Di. und Do.: 09:00 – 12:00 Uhr; Di. und Mi.: 14:00 – 15:30 Uhr