

## Aufschiebeverhalten und Depression

<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Dysfunktionales Aufschiebeverhalten (Prokrastination) bezeichnet den absichtlich verspäteten Anfang oder das absichtlich verspätete Beenden einer wichtigen Aufgabe (McCown und Roberts, 1994). Im Rahmen der Klinischen Psychologie gewinnt das Konstrukt der Prokrastination an Bedeutung, indem es als Ursache oder Folge von depressiver Symptomatik, negativem Selbstbild, sozialer Angst oder auch einem Mangel an Zufriedenheit mit dem Leben auftreten kann und mit Einschränkungen der Selbstregulationskompetenz einhergeht.</p> <p>Komorbidität zwischen Prokrastination und Depression oder depressiver Symptomatik tritt dabei besonders häufig auf. Oft ist es auch schwer zu erkennen, was zuerst war.</p> <p>Depressive Symptomatik, z.B. Erschöpfung und Hilflosigkeit, können zum Aufschieben der Konfrontation mit alltäglichen Problemen führen, was Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit verstärkt. Ebenso können ein Berg unerledigter Pflichten, niedrige Leistungen und finanzielle oder soziale Probleme, die die chronische Prokrastination verursachen kann, auch eine depressive Symptomatik zur Folge haben.</p> <p>In dem Seminar werden wir die Äußerung der Prokrastination bei depressiven Patient*innen beleuchten sowie die Interventionsmethoden für die spezifische Prokrastinations-Symptomatik vorstellen. Unsere Vorgehensweise ist dabei praxisorientiert und bindet die Teilnehmer*innen aktiv in das Seminar ein.</p>
<b>Zielgruppe</b>	Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prokrastinationskonzept verstehen und differenzieren können</li> <li>• Methode zur Überwindung der Prokrastination</li> </ul>
<b>Wesentliche Inhalte/Themen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzept: Was ist Prokrastination? Wie tritt sie auf?</li> <li>• Komorbidität von Prokrastination und Depression</li> <li>• Interventionsmethoden: Psychoedukation, Tagesplanung, kognitive Umstrukturierung, paradoxe Intervention</li> </ul>
<b>Methoden</b>	Theoretische Inputs unter Zuhilfenahme einer PowerPoint Präsentation und des Beamers; Fallvorstellung; Fallarbeit; Rollenspiel
<b>Referent*in</b>	Dr. Solange Otermin, Dipl.-Psych; Tübingen

### 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](mailto:fortbildung@dgvt.de); Internet: [www.dgvt-fortbildung.de](http://www.dgvt-fortbildung.de)  
 Sprechzeiten: Di. und Do.: 09:00 – 12:00 Uhr; Di. und Mi.: 14:00 – 15:30 Uhr

<b>Kursnummer</b>	65755
<b>Veranstaltungsort</b>	Online über die Plattform „Zoom“
<b>Voraussetzungen</b>	Computer/Laptop mit stabilem Internetzugang, Lautsprecher, Webkamera und Mikrofon bzw. Headset
<b>Termin</b>	21. – 22. Januar 2022
<b>Umfang</b>	Das Web-Seminar umfasst 10 Unterrichtseinheiten (UE).
<b>Zeiten</b>	Freitag: 15:30 Uhr – 18:30 Uhr Samstag: 09:00 Uhr – 14:00 Uhr
<b>Teilnahmegebühren</b>	128,- Euro DGVT-Mitglied Frühbucherpreis bis 24. Dezember 2021: 118,- Euro 153,- Euro Nicht-Mitglied Frühbucherpreis bis 24. Dezember 2021: 138,- Euro
<b>Stichwort</b>	Prokrastination Online 22

#### **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](mailto:fortbildung@dgvt.de); Internet: [www.dgvt-fortbildung.de](http://www.dgvt-fortbildung.de)  
 Sprechzeiten: Di. und Do.: 09:00 – 12:00 Uhr; Di. und Mi.: 14:00 – 15:30 Uhr