

Wann und für wen?

Das Gruppenangebot Prokrastination findet sowohl in den Sommersemestern als auch in den Wintersemestern regelmäßig statt.

Das Angebot richtet sich an Studierende und ist kostenlos. Lediglich die Kosten der zur Vorbereitung notwendigen Literatur in Höhe von 24,95 € sind von den Teilnehmenden zu tragen. Die Gruppe ist für alle geeignet, die darunter leiden, wichtige Aufgaben immer weiter vor sich herzuschieben und dies ändern wollen.

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Anmeldung?

Zu Beginn findet zur Klärung Ihrer individuellen Ziele und Fragen ein Vorgespräch statt.

Bei Interesse können Sie sich für einen Termin im Sekretariat der PAS melden:

0551/ 39-64076 oder

pas@uni-goettingen.de

Wo?

Psychotherapeutische Ambulanz für Studierende (PAS)

Universitätsmedizin Göttingen
Humboldtallee 38, 37073 Göttingen



*Morgen, morgen...
nur nicht heute!*

Prokrastinationsgruppe für Studierende



**DER
PSYCHOTHERAPEUTISCHEN
AMBULANZ
FÜR STUDIERENDE (PAS)**

Kennen Sie das?

- ⇒ *Sie schieben Ihre Haus- und Abschlussarbeiten vor sich her?*
- ⇒ *Obwohl die Prüfungen immer näher kommen, verbringen Sie Ihre Zeit mit Serien schauen oder im Internet surfen – und Ihre Wohnung ist so sauber wie noch nie?*
- ⇒ *Ihnen fehlt die Kraft oder Motivation mit dem Lernen zu beginnen? Oder Sie haben den Eindruck, dass Sie einfach nicht weiterkommen?*
- ⇒ *Sie sind unzufrieden mit den Ergebnissen Ihrer Arbeit?*
- ⇒ *Sie zweifeln an Ihren eigenen Fähigkeiten und fühlen sich unter Druck?*
- ⇒ *Sie wollen dem Teufelskreis ein Ende setzen und nicht mehr aufschieben?*

Zielsetzung der Gruppentherapie

Wir wollen Sie dabei unterstützen, die Muster und die damit verknüpften Konsequenzen Ihres individuellen Arbeitsverhaltens zu erkennen und zu verändern.



Sie werden angeleitet, Arbeitspläne mit realistischen Zielen zu entwickeln, die es Ihnen ermöglichen sollen, auch über das Training hinaus Ihr Aufschiebeverhalten zu minimieren.

Als besonders wichtig erachten wir konkrete praktische Erprobungen und Übungen.

Wie sind die Erfolgsaussichten?

Das Training wurde in Anlehnung an Höcker, Engberding & Rist 2017 konzipiert. Die Wirksamkeit konnte in einer Studie wissenschaftlich belegt werden. Dabei blieben die kurzfristig ermittelten positiven Effekte auch längerfristig erhalten.

