

Neue Selbsthilfegruppe

„Chronisches Aufschieben“ / „Prokrastination“

»Aber morgen fange ich richtig an! «

- Verschiebst du unangenehme Aufgaben auf einen späteren Zeitpunkt und lässt diesen immer wieder verstreichen?
- Schiebst du die Sachen so lange auf, bis du beschließt, dass du jetzt Feierabend hast?
- Musst du ein einfaches oder auch ein wichtiges Telefonat erledigen, aber das Telefon wiegt schwer wie Blei?
- Ist das Konto plötzlich leer, weil du nicht gearbeitet hast?

Prokrastination kann alle privaten und beruflichen Lebensbereiche stark beeinträchtigen.

Du kannst von Deinen Erfahrungen erzählen ohne beurteilt zu werden. **Reden hilft!**

Die Teilnahme ist freiwillig, anonym und kostenlos.

Gefällt dir die Idee dieser Gruppe, aber in Gedanken verschiebst du jetzt schon beim Lesen die Kontaktaufnahme?

Dann wäre diese Gruppe vielleicht was für dich!

**Interessierte Betroffene können sich bei der
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn melden.**

Tel.: 0228-914 59 17

oder

Mail: selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org