



SELBSTHILFEZÜRICH

PROKRASTINATION

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BETROFFENE

Unter Prokrastination wird pathologisches Aufschiebeverhalten verstanden. Durch dieses entsteht für die Betroffenen ein wachsender Druck aus unerledigten Aufgaben, die sich immer mehr häufen und zu Selbstvorwürfen und Gewissensbissen sowie Einschränkungen im Alltag führen können. Prokrastination kann auch mit Scham- und Schuldgefühlen einhergehen, denn im sozialen Umfeld treffen Betroffene oft auf Unverständnis.

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Personen, die ein pathologisches Aufschiebeverhalten aufweisen und im Alltag darunter leiden. Die Gruppenmitglieder können sich in einem vertraulichen Rahmen über Erfahrungen sowie den Umgang mit ihrer Prokrastination austauschen und so die Erfahrung machen, dass sie mit ihren Herausforderungen nicht alleine sind. Ergänzend dazu können sie anstehende Aufgaben gemeinsam angehen und sich dabei gegenseitig unterstützen.

Wenn Sie sich der Selbsthilfegruppe anschliessen möchten oder Fragen haben, melden Sie sich bei Selbsthilfe Zürich.