

# PROKRASTINATIONSAMBULANZ



Diagnostik, Beratung und Therapie bei chronischem Aufschiebeverhalten



Ein Angebot der Psychotherapie-Ambulanz  
der Universität Münster



WESTFÄLISCHE  
WILHELMS-UNIVERSITÄT  
MÜNSTER

## WAS IST PROKRASTINATION?

Viele Menschen schieben unangenehme Tätigkeiten auf, anstatt sie sofort zu erledigen. Bei Studierenden betrifft das z.B. häufig das Lernen für Prüfungen, das Schreiben wissenschaftlicher Arbeiten oder die Vorbereitungen für ein Referat.

Manche Menschen schieben jedoch so ausgeprägt auf, dass schwerwiegende Folgen drohen, wie z.B. schlechte Prüfungsleistungen oder sogar der Abbruch der Ausbildung. Chronisches Aufschieben – die sog. Prokrastination – ist mit starkem inneren Druck verbunden, beeinträchtigt die Erreichung persönlicher Ziele sowie das psychische Befinden erheblich und kann auf Dauer zu weiteren psychischen Belastungen und Störungen führen.

Chronisches Aufschieben wird von den Betroffenen und ihrer Umgebung oft für Willensschwäche oder Faulheit gehalten. Die Betroffenen leiden jedoch erheblich darunter, und es handelt sich um eine Störung der Selbstregulation, die erfolgreich behandelt werden kann!

## MERKMALE DER PROKRASTINATION

### KENNEN SIE DAS ?!

- Sie leiden sehr darunter, dass Sie Wichtiges bis zuletzt aufschieben - und schaffen es trotzdem nicht, das zu ändern?
- Sie haben im letzten halben Jahr mehr als die Hälfte Ihrer Vorhaben gar nicht oder nur unter großem Zeitdruck fertig gestellt?
- Sie haben aufgrund des Aufschiebens bereits körperliche oder psychische Beschwerden: z.B. innere Unruhe, Angst, Anspannung, Schlafstörungen, Magen- oder Verdauungsprobleme?
- Sie fürchten, dass Sie Ihre persönlichen Ziele wegen des Aufschiebens nicht erreichen?
- Ihr schlechtes Gewissen quält Sie ständig, weil Sie eigentlich arbeiten müssten, so dass Sie Freizeitaktivitäten gar nicht mehr richtig genießen können?

## UNSER ANGEBOT

### SIE WOLLEN LERNEN...

- mit dem Arbeiten rechtzeitig anzufangen?
- sich effizienter auf Prüfungen vorzubereiten?
- beim Schreiben produktiver zu werden?

Dann können Sie bei uns von einem Kurztraining in kleinen Gruppen oder von Einzelberatungen profitieren. Sie lernen in fünf Sitzungen...

- Ihr Arbeitsverhalten gezielt zu beobachten,
- mit Ihren Aufgaben pünktlich zu beginnen und
- realistische Arbeitsvorsätze zu entwickeln und einzuhalten.

Unser Angebot ist kostenlos und richtet sich an Studierende der Universität Münster, die sich auf Klausuren oder andere Prüfungen vorbereiten oder die mit dem Schreiben einer Haus- oder Abschlussarbeit beschäftigt sind.  
Für Studierende in der Studieneingangsphase eines naturwissenschaftlichen Studiengangs bieten wir zusätzlich spezielle Trainings und Einzelberatungen an!

## WER WIR SIND



Wissenschaftliche Leitung  
der Ambulanz  
Prof. Dr. Fred Rist



Im Uhrzeigersinn von unten links:  
Dipl.-Psych. Margarita Engberding (Projektleitung)  
Dipl.-Psych. Stephan Förster  
Dr. Anna Höcker (Projektleitung)  
Dipl.-Psych. Julia Elen Haferkamp  
Dipl.-Psych. Katrin Hönen

## KONTAKT

Prokrastinationsambulanz der Psychotherapie-Ambulanz der WWU  
Fliednerstraße 21  
48149 Münster

[prokrastination@uni-muenster.de](mailto:prokrastination@uni-muenster.de)  
[www.prokrastination-muenster.de](http://www.prokrastination-muenster.de)

### Ihre Ansprechpartner

Dipl.-Psych. Julia Elen Haferkamp

Dipl.-Psych. Katrin Hönen

Tel.: 0251 – 83 31 349


Projekt „MINT-Studieneingangsphase“

Dipl.-Psych. Stephan Förster

Tel.: 0251 – 83 31 344

## ANFAHRT

Der Pavillon der Psychotherapie-Ambulanz befindet sich hinter dem Hauptgebäude des Fachbereiches 07 in der Fliednerstraße 21 (auf dem Lageplan durch den Pfeil gekennzeichnet). Es besteht ein direkter Zugang von der Albert-Schweitzer-Straße gegenüber dem Zentralgebäude des Universitätsklinikums.

 **Mit öffentlichen Verkehrsmitteln** ist die Ambulanz über die Stadtbuslinien 1, 3 und 22 (Haltestelle Lukaskirche) sowie die Linien 5, 11 und 12 (Haltestelle Schreiberstraße) erreichbar.

Bei der Anfahrt mit dem **PKW** bestehen Parkmöglichkeiten in der Fliednerstraße. Um von der Fliednerstraße zur Ambulanz zu gelangen, durchqueren Sie bitte das Hauptgebäude der Fliednerstraße 21.



WESTFÄLISCHE  
WILHELMS-UNIVERSITÄT  
MÜNSTER