

Therapeutische Gruppe zur Überwindung von Prokrastination

Viele Menschen wissen genau, was zu tun wäre – und schaffen es dennoch nicht, anzufangen. Stattdessen werden Aufgaben verschoben, perfektioniert oder ganz vermieden. Oft steckt dahinter kein Mangel an Disziplin, sondern ein Zusammenspiel aus Überforderung, Selbstkritik und dem Wunsch nach Entlastung.

Diese Gruppe bietet einen geschützten Raum, um die eigenen Muster des Aufschiebens zu verstehen und neue Wege zu erproben. Im Mittelpunkt steht nicht, „produktiver“ zu werden, sondern einen freundlicheren und realistischeren Umgang mit sich selbst zu entwickeln – und dadurch ins Handeln zu kommen.



Inhalte

- Psychologische und neuropsychologische Hintergründe von Prokrastination und ADHS-Tendenzen
- Erkennen eigener Auslöser und aufrechterhaltender Faktoren
- Arbeit mit inneren Anteilen (Kritiker, Antreiber, Aufschieber)
- Strategien zur Selbststrukturierung und Selbstfürsorge
- Anwendung des Münsteraner Arbeitstagebuchs zur Selbstbeobachtung
- Austausch, Motivation und Rückhalt in der Gruppe

Rahmenbedingungen

Zeitpunkt: 13.03.2026 & 27.03.2026, jeweils von 17:00 bis 19:30 Uhr

Gruppengröße: 6–7 Personen

Gruppenleitung: Frau M.Sc.-Psych. Sandra Nickel (psychologische Psychotherapeutin)

Ort: Psychotherapeutische Praxis Dipl.-Psych. Iris Weber, Magdeburger Ring 39, 76344 Eggenstein-Leopoldshafen

Voraussetzungen für die Teilnahme

- Bereitschaft, sich zwischen den Terminen aktiv mit einer eigenen Aufgabe (z. B. mehr aufräumen, mehr für das Studium machen, Termine besser wahrnehmen) zu beschäftigen
- Offenheit für Selbsterfahrung und Reflexion in der Gruppe
- Grundlegende psychische Stabilität und Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung/-reflexion
- Interesse an einem achtsamen und psychologisch fundierten Zugang zu Veränderung
- Keine laufende psychotherapeutische Behandlung in einer anderen Praxis

Hinweis:

Personen, die bereits im Rahmen der ADHS-Diagnostik in der Praxis waren, benötigen keine zusätzliche Sprechstunde. Bei Interesse an der Gruppe senden Sie bitte eine Mail an info@iris-weber.de. Alle anderen Interessierten werden gebeten, zunächst das Kontaktformular auf unserer Homepage (www.iris-weber.de) auszufüllen, um vorab im Rahmen einer Sprechstunde die Teilnahme abzustimmen. Die Kosten zur Gruppenteilnahme werden i.d.R. von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.