



# Arbeitsheft zum Anti-Aufschiebe-Tag 2020



Gastgeberin: Catrin Grobbin



## Für den schnellen Überblick:

### Das Programm

Catrin Grobbin: Zeitmanagement-Tipps gegen Prokrastination.....	4
Andrea Schlösser: Wie du richtig gute Ziele für dich definierst.....	5
Anna Pianka: Prokrastination beim Aufbau der eigenen Personenmarke .....	6
Brigitte Kern: Du bist die Summe deiner Ahnen.....	7
Sandra Liane Braun: Entscheidung treffen leichtgemacht!.....	8
Petra M. Binder: Gedächtnis ist dein Erfolgsfaktor.....	9
Karin Meumann: Zielgerichtet in die Zukunft mit WingWave .....	10
Fabian Grolimund: Vermeide Müllzeit .....	11
Katrin Wczasek: Weniger aufschieben als Scanner, vielinteressierter und kreativer Mensch .....	12
Dunja Schenk: Warum es für Working Moms wichtig ist, die ICH-Zeit NICHT aufzuschieben.....	13
Annette Bauer: Nicht alles, wo Aufschieben drauf steht, ist Aufschieben drin!.....	14
Petra Barsch: Mit Life/Work-Planning zum Traumjob .....	15
Sabine Bimmler: Wieso der innere Schweinehund gegenüber dem inneren Antreiber so oft gewinnt .....	16
Claudia Kauscheder: Streiche die Hälfte deiner ToDo-Liste! .....	17
Mike Borchert: Weniger aufschieben = mehr Erfolg.....	18
Astrid Meyer: Der magische Trick für den ersten Schritt .....	19
Sandra Schlautmann: Wachstumschancen nutzen anstatt sie aufzuschieben.....	20
Christina Emmer: Einfachheit als Waffe gegen die Aufschieberitis!.....	21
Mirijam Kobzan: Gib der Schreibblockade keine Chance - Werde zum Wortschmied.....	22
Kirsten Reimer: Wie du als Unternehmerin in die Umsetzung kommst.....	23
Tanja Gromotka: Mit Julius Kuhl gegen den inneren Schweinehund.....	24
Susanne Siebel: Fokus und Klarheit behalten - auch wenn es stressig ist.....	25



## Zeiten

Die meisten Beiträge haben keine festen Zeiten! D.h. du kannst den ganzen Tag lang nach eigenem Interesse stöbern und lesen, schauen und bearbeiten, so wie es für dich am besten zeitlich passt. Die Themen der Beiträge und Platz für deine Notizen findest du ab der nächsten Seite.

Einige zusätzliche Beiträge werden zu festen Zeiten live stattfinden. Alle Infos und die jeweiligen Zugangsdaten findest du in deinem Mail-Postfach und auf der Beitragsseite.

Sonntag, 06.09.2020

- 10:00 Uhr      Mirjam Kobzan: Wenn die Deadline näher rückt
- 11:00 Uhr      Annette Bauer: Live-Frühstücksrunde – Offener Talk zu Euren Fragen
- 17:00 Uhr      Catrin Grobbin: Gruppen-Coaching – Eure Themen, Eure Fragen

Montag, 07.09.2020

- 10:00 Uhr      Catrin Grobbin: online Co-Working-Zeit
- 12:00 Uhr      Catrin Grobbin: Abschlussveranstaltung – Diskussion und Fragen



## Catrin Grobbin: Zeitmanagement-Tipps gegen Prokrastination

Ein Aspekt von Prokrastination ist "Mangelnde Planung und Vorausschau". Ich stelle dir die besten Tipps für ein Zeitmanagement vor, das auch dein innerer Schweinehund mitmacht.

Notizen



Catrin Grobbin ist Expertin für die Themen Prokrastination und Entspannung. Als Coach und Trainerin hilft sie seit 15 Jahren Menschen dabei, ein entspannteres Leben zu führen und die Dinge in die Tat umzusetzen, die ihnen wichtig sind.

Sie ist die Initiatorin und Gastgeberin des Anti-Aufschiebe-Tags im gesamten deutschsprachigen Raum.

<https://catringrobbin.de/>



## Andrea Schlösser: Wie du richtig gute Ziele für dich definierst

Ziele sind für das „ins Tun kommen“ unabdingbar. Doch wie formuliere ich Ziele so, dass sie mich motivieren und ich mit ihnen arbeiten kann?

In dem kurzen Video zeigt dir Andrea Schlösser, wie du deine Ziele definierst und auf was du dabei achten solltest.

Notizen



Andrea Schlösser ist Lehrcoach und Supervisorin und unterstützt seit rund 10 Jahren Menschen bei beruflichen Anliegen und Fragestellungen zu ihrer beruflichen Rolle und Aufgabe.

<https://www.andrea-schloesser.de/>



## Anna Pianka: Prokrastination beim Aufbau der eigenen Personenmarke

Sichtbarkeit ist extrem wichtig, gerade auch für Solopreneurinnen und Solopreneure.

Anna Pianka zeigt dir in ihrem exklusiven Fachartikel und im Interview, wie Prokrastination beim Aufbau der eigenen Personenmarke aussieht und was man dagegen tun kann.

Notizen



Anna Pianka ist Abteilungsleiterin und SEO-Expertin für Personal Branding in der SEO Agentur ABAKUS Internet Marketing GmbH. Sie hilft Selbstständigen und Coaches dabei, ihre Personenmarke im Internet auszubauen und ihre Positionierung auf dem Markt mit Hilfe der Suchmaschinenoptimierung zu stärken.

<https://www.abakus-internet-marketing.de/>



## Brigitte Kern: Du bist die Summe deiner Ahnen

Was hat die eigene Ahnenreihe mit Prokrastination zu tun?

Das - und wie du diesen Ansatz nutzen kannst, mit dem Aufschieben aufzuhören, erklärt dir Brigitte Kern in unserem Interview und ihrem Text dazu. Eine Übung gibt es auch gleich dazu, damit du den Ansatz selbst ausprobieren kannst.

Notizen



Brigitte Kern hilft kerngesund zu werden. Mithilfe ihres AhnenCoachings hilft sie den KlientInnen zu erkennen, dass sie die Summe ihrer Ahnen sind. Durch diese energetische Ahnenforschung kann deutlich werden, dass die aktuellen Lebensherausforderungen schon mal vor uns gelebt wurden und sich nun im eigenen Leben wiederholen.

<https://bit.ly/Mehr-Ahnung-über-deine-Ahnen>

<https://brigittekern.youcanbook.me>



## Sandra Liane Braun: Entscheidung treffen leichtgemacht!

Du schiebst Entscheidungen vor Dir her, die Du einfach nicht treffen kannst. Du trägst sie tage-, wochen- oder gar monatelang mit Dir herum und sie werden zum Gedankenkarussell. Entscheidungen die Du *nicht* triffst, werden deshalb zu einem nicht zu unterschätzenden Stressfaktor. Im Video lernst Du kleine Selbstcoaching-Methoden kennen, die Du direkt anwenden kannst, wenn Du vor einer Entscheidung stehst.

Notizen



Sandra Liane Braun ist Coach und Expertin für Stressreduktion und Burnout-Prävention. Sie ist Gedankensortiererin für Menschen die sagen „Ich kann nicht mehr!“. Sie unterstützt Menschen dabei, ihre Stress-Muster zu enttarnen und Stellschrauben für den Alltag zu finden, damit die Herausforderungen im Alltag leichter zu bewältigen sind und das Leben wieder lebenswert ist.

<https://sandralianebraun.de/>





## Petra M. Binder: Gedächtnis ist dein Erfolgsfaktor

Petra M. Binder verrät in unserem Interview, welche 6 Hauptgründe aus ihrer Erfahrung das Aufschieben hat und was man dagegen tun kann. Außerdem stellt sie eine super effektive und gleichzeitig sehr wirksame und lustige Gedächtnistechnik vor, mit deren Hilfe das Lernen Spaß macht, so dass es keinen Grund mehr gibt, es aufzuschieben.

Notizen



Petra M. Binder, Gedächtnistrainerin, Keynote-Speakerin und Buchautorin, gilt seit 2004 als Expertin für Gedächtnis- und Konzentrationsmanagement. In ihren Seminaren und als Kongressrednerin vermittelt sie tausenden Teilnehmern authentisch das, was sie in ihrer beruflichen Praxis lebt.

<https://petrabinder.com/>



## Karin Meumann: Zielgerichtet in die Zukunft mit WingWave

Karin Meumann stellt die gratis App zur wingwave-Methode vor, mit der du dich selbst coachen kannst. Die wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das für den Coachee spürbar und schnell in wenigen Sitzungen zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt.

Notizen



Karin Meumann bringt Menschen in Bewegung, um ihren ganz persönlichen Weg zu gehen. Das tut sie über den Körper durch Zumba, Paartanz und Life Kinetik, dem modernen Gehirnjogging, und auch im Einzelcoaching. Als fundiert ausgebildeter Coach schöpft sie aus ihrer großen Methodenvielfalt und findet jeweils maßgeschneiderte Lösungen für ihre KlientInnen.

<https://www.karin.meumann.ch/>



## Fabian Grolimund: Vermeide Müllzeit

In unserem Interview verrät Fabian dir, was es mit dem Begriff "Müllzeit" auf sich hat, was daran problematisch ist und was du dagegen tun kannst.

Notizen



Fabian Grolimund ist Psychologe, Lerncoach und Autor. Er verbringt seine Tage am liebsten im Café und werkelt dort gemeinsam mit seiner Kollegin Stefanie Rietzler an neuen Ideen, Büchern, Seminaren und Filmprojekten.

<https://www.mit-kindern-lernen.ch/>



## Katrin Wczasek: Weniger aufschieben als Scanner, vielinteressierter und kreativer Mensch

In zwei kurz-knackigen Videos zeigt Katrin Wczasek dir, wie du mit kleinen Schritten weniger aufschiebst und wie du trotz vieler Ideen und Ablenkungen deinen Fokus immer behältst.

Notizen



Katrin Wczasek ist Mentorin für Scanner, Vielinteressierte und Kreative. Sie hilft ihren KundInnen mit einfachen Techniken und Tools, ihren Fokus und Motivation wieder zu finden. Das von ihr entwickelte Bubble-Prinzip hilft außerdem, von der Idee zum Projekt/ Produkt zu kommen und sich nicht zu verzetteln.

<https://www.bubble-prinzip.de/>



## Dunja Schenk: Warum es für Working Moms wichtig ist, die ICH-Zeit NICHT aufzuschieben

Dunja Schenk richtet sich mit ihrem Beitrag v.a. an die Working Moms, die Tipps möchten, wie sie die Aufschieberitis vermeiden können. Allerdings geht es - vielleicht anders als erwartet - um das Aufschieben von ICH-Zeit. Sie hat nämlich festgestellt, dass Working Moms gerne auch mal die Dinge aufschieben, die eigentlich total schön sind, die Tätigkeiten, die ihnen gut tun.

Notizen



Dunja Schenk hilft Menschen und Unternehmen, sich besser zu organisieren, ohne dabei in Stress zu geraten. Sie ist unter anderem Autorin des Anti-Stress-Trainers für Working Moms (Springer Verlag) und hostet den Anti-Stress-Podcast für Working Moms.

<https://www.dunja-schenk.de/>



## Annette Bauer: Nicht alles, wo Aufschieben drauf steht, ist Aufschieben drin!

In unserem sehr ergiebigen und spannenden Interview erläutert Annette, was eine Scannerpersönlichkeit ist und warum ihr Aufschieben häufig gar kein echtes Aufschieben ist. Sie erklärt den Unterschied zwischen Aufschieben und Prokrastination, und warum das Thema Motivation uns häufig nicht gegen das Aufschieben hilft. Außerdem ermuntert sie zu einem positiveren Blick auf die Thematik.

### Notizen



Annette Bauer ist Emotionscoach, arbeitet mit Successteams und nennt sich selbst „Coach mit dem Terrier-Gen“. Sie kommt aus dem Begabungscoaching und coachte lange ausschließlich Scannerpersönlichkeiten und Menschen mit außergewöhnlichen Begabungen. Ihr Buch „Auf die lange Bank. Wenn Aufschieben zum Problem wird.“ hat für sie selbst - auch vielbegabte Tausendsassa - den roten Faden ihrer über 20jährigen Beratungserfahrung weitergesponnen und ihre Vielfalt gebündelt.

<https://www.annette-bauer.com/>



## Petra Barsch: Mit Life/Work-Planning zum Traumjob

Petra Barsch stellt die Life/Work-Planning-Methode vor, mit der du deinen Traumjob selbst kreieren kannst. Die Methodik von L/WP befasst sich mit drei Hauptfragen: das "Was?", das "Wo?" und das "Wie?". Diese Fragen sind für jede Stellensuchende von zentraler Bedeutung, unabhängig von allen sonstigen Faktoren wie z. B. Alter, Geschlecht, Bildungsstand, Konfession oder Aussehen.

Notizen



Petra Barsch unterstützt Menschen dabei, Ihren Traum vom Traumjob zu verwirklichen. Sie hilft Menschen ihre Potenziale und Wünsche aufzuspüren, einem Realitätscheck zu unterziehen und sich authentisch und kompetent zu präsentieren.

<https://petrabarsch.de/>



## Sabine Bimmler: Wieso der innere Schweinehund gegenüber dem inneren Antreiber so oft gewinnt

Mit Sabine Bimmler lernst du mehr über dein inneres Team. Sie erklärt dir, wieso der Schweinehund dir immer wieder in die Quere kommt, wieso der innere Antreiber gegen ihn oft nicht ankommt und wie du es schaffen kannst, dass die beiden in Harmonie und Frieden miteinander leben. Dann klappt es auch mit dem Erledigen ungeliebter Aufgaben viel besser.

Notizen



Sabine Bimmler ist Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin und Coach mit eigener Praxis in Köln. Sie hilft Menschen Krisen zu meistern und das eigene Leben wieder an dem auszurichten, was ihnen wirklich wichtig ist. Besonders gern arbeitet sie mit dem Modell des inneren Teams, denn es ist anschaulich, humorvoll und hilfreich.

<https://www.sabinebimmler.de/>





## Claudia Kauscheder: Streiche die Hälfte deiner ToDo-Liste!

Claudia Kauscheder zeigt dir, warum Fokus und Konzentration auf die eine Sache, die du gerade tust, der Schlüssel zum Erfolg beim Arbeiten im Home-Office sind. Vereinfache dein Leben und dein Business und tue zur richtigen Zeit die richtigen Dinge. Damit vermeidest du auch das ewige Gefühl "nicht fertig" zu werden und das aufkeimende schlechte Gewissen.

Notizen



Claudia Kauscheder ist Expertin für Selbstmanagement im Home-Office. Sie selbst arbeitet seit über 20 Jahren im Home-Office, sowohl bis 2020 als Angestellte, als auch seit 2009 in ihrem Online-Business. Mit ihrem geballtem Wissen zum Thema hilft sie anderen dabei, endlich effizient im Home-Office zu arbeiten.

<https://abenteuerhomeoffice.at/>



## Mike Borchert: Weniger aufschieben = mehr Erfolg

Kann man Erfolg aufschieben? Mike Borchert sagt "Ja.". In seinem Video erklärt er dir, was "the final cut", der wichtigste Schritt für dein Business ist, und wie du ihn findest. Es geht darum, dich zu entscheiden, ob du ein Business oder ein Hobby betreibst und wie du dich entscheiden kannst, endlich 100% zu geben. Und er verrät, warum Bücher über Erfolg dabei meistens nicht helfen.

Notizen



Mike Borchert ist Speaker und Coach sowie Experte für Vertrieb, Verkauf und Marketing. Außerdem bietet er Ausbildung und Marketing für Coaches an.

<https://www.denkmanager.de/>



## Astrid Meyer: Der magische Trick für den ersten Schritt

Astrid Meyer zeigt Dir einen Weg, wie Du heute noch etwas für Dein persönliches Projekt tust.

Egal, was du schon immer machen wolltest, wie groß oder klein das Ziel ist, oder wie lange Du es schon aufgeschoben hast. Mit ihren Tipps gibt es keine Ausrede mehr, den ersten Schritt nicht zu tun.

Notizen



Astrid Meyer ist Impulsgeberin für neue Sichtweisen und mehr (Selbst-) Wertschätzung. Sie unterstützt als Mutmacherin, empathischer Business-Coach und Erfolgsteamleiterin ihre KlientInnen beim Entdecken ihrer Stärken und Verwirklichen ihrer Träume und Ziele.

<https://www.astridmeyer.com/>



## Sandra Schlautmann: Wachstumschancen nutzen anstatt sie aufzuschieben

Sandra Schlautman zeigt dir, was du mit einem Großbrand im Regenwald gemeinsam hast oder warum du ein Trauma als Wachstumschance nutzen solltest.

Kennst du das? Dir ist irgendetwas passiert, was dich blockiert. Hemmt. Ausbremst. Schmerzt.

Dann schiebe nicht auf, dies aktiv für das Wachstum deiner Seele, deiner Psyche zu nutzen. Selbst nach einem Trauma (posttraumatisches Wachstum) ist dies möglich.

Notizen



Sandra Schlautmann ist Trauma-Coach; in ihrer Arbeit vereint sie bewährte psycho- und traumatherapeutische Tools mit innovativen Coaching-Elementen. Sie hilft ihren KlientInnen, den Dorn in der Wunde zu suchen, um ihn dann gemeinsam zu ziehen und die Seelenwunde so zu heilen. So finden diese zu mehr Lebensqualität und ihrem Traumleben.

<https://wachgecoacht.de/>



## Christina Emmer: Einfachheit als Waffe gegen die Aufschieberitis!

Wer ständig etwas aufschiebt, macht sich das Leben nicht einfacher, sondern im Grunde wird alles immer komplizierter. Mit ihrem Beitrag will dir Christina Emmer zeigen, wie zum einen das Nicht-Aufschieben dein Leben einfacher macht, aber auch, warum ein einfaches Leben der Prokrastination das Gewinnen schwerer macht.

Notizen



Die meisten Menschen empfinden ihr Leben als zu kompliziert oder völlig überladen. Christina Emmer hilft diesen Menschen dabei, eine neue Struktur und Einfachheit in ihr Leben zu bringen, um wieder Zeit für das Wesentliche zu gewinnen.

<https://christinaemmer.de/>



## Mirijam Kobzan: Gib der Schreibblockade keine Chance - Werde zum Wortschmied

Mirijam Kobzan hilft dir aus der Schreibblockade heraus, die das Schlimmste für einen Texter ist. Auch für Autoren, Unternehmer und Studenten ist sie oft eine Zwangspause, die Zeit kostet und den Stress erhöht. Mirijam Kobzan gibt dir Anregungen, um das Faultier auf dem Sofa munterzumachen, Wolle für Deinen roten Faden zu spinnen, den Schweinehund an die Leine zu legen und mit der Luftschlossarchitektur loslegen.

Notizen



Mirijam Kobzan ist der weibliche "Michelangelo für Texte". Auf ihre Kreativität und ihr Gespür für Worte ist immer Verlass. Sie arbeitet bei Texten genau das heraus, worauf es wirklich ankommt. Ihren KundInnen zeigt Mirijam, wie sie Schreibblockaden loswerden, ihren eigenen roten Faden finden oder den Inneren Schweinehund an die Leine legen können.

<https://www.linkedin.com/in/mirijam-kobzan-299167138/>



## Kirsten Reimer: Wie du als Unternehmerin in die Umsetzung kommst

Kirsten Reimer verrät mir in unserem Interview ihre besten 7 Tipps und Tricks, die sie selbst als erfolgreiche Unternehmerin einsetzt, um anzufangen und dranzubleiben.

Notizen



Kirsten Reimer ist eine der führenden Premium-Business-Mentorinnen & Erfolgsexpertin für weibliches Businesswachstum. In ihrem Online-Mentorinnen-Business hilft sie selbständigen Frauen dabei, ihr Business auf- und auszubauen und sich dabei als goldglänzende Marke zu positionieren sowie ihre Geldblockaden zu lösen.

<https://www.facebook.com/groups/erfolgdarleichtsein/>



## Tanja Gromotka-Nepute: Mit Julius Kuhl gegen den inneren Schweinehund

In ihrem Video beleuchtet Tanja das Thema Aufschieben aus einer wissenschaftlichen Perspektive. Die PSI-Theorie von Julius Kuhl liefert ein einfach zu verstehendes psychologisches Modell. Es erklärt die 5 Gründe für und die entsprechenden Handlungsansätze gegen das unangenehme Aufschieben. Welcher Typ bist du? Das Ziel ist immer das Gleiche: Selbstmotivation!

Notizen



Tanja Gromotka-Nepute ist als Counselor und Begabungspsychologische Beraterin seit 12 Jahren in der Erwachsenenbildung- und Beratung tätig. Sie begleitet Hochbegabte, Hochsensible und andere Querdenker auf ihrem Weg vom ungeliebten 'Anders-Sein' zum selbstbewussten 'So-Sein'.

<http://www.begabung-verstehen.de/>





## Susanne Siebel: Fokus und Klarheit behalten - auch wenn es stressig ist

Susanne Siebel zeigt in ihrem Beitrag, wie wir mit ätherischen Ölen und einfachen Übungen aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) gut in den Tag starten und das Energie-Niveau stabil halten können. Als echte Visionärin weiß Susanne Siebel um die Wichtigkeit, im Arbeitsalltag „dranzubleiben“ und Projekte zielorientiert und mit Leichtigkeit abzuschließen.

Notizen



Susanne Siebel unterstützt Menschen dabei, bessere Entscheidungen zu treffen. Für sich selbst. Im privaten und beruflichen Kontext. Kopf und Herz mehr zu verbinden. Und so eine neue Art von Entscheidungsfindung zu implementieren, die auf den eigenen Gefühlen basiert. Unterschiedliche Methoden aus der Persönlichkeitsentwicklung und ätherische Öle sind dabei ihre Werkzeuge.

<https://www.susanne-siebel.de/>



Toll, dass du dabei warst!

# ANTI-AUFSCHIEBE-TAG DER TAG GEGEN PROKRASTINATION 06.09.2020



ANPACKEN STATT  
AUFSCHIEBEN!

[www.antiaufschiebetag.de](http://www.antiaufschiebetag.de)



22 ExpertInnen -  
22 tolle Beiträge!

