



# Arbeitsheft zum Anti-Aufschiebe-Tag 2021

**ANTI-AUFSCHIEBE-TAG 2021**

06.09.2021

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



**ANPACKEN STATT  
AUFSCHIEBEN!**

Gastgeberin: Catrin Grobbin



## Für den schnellen Überblick:

### Das Programm

Zeiten .....	3
Catrin Grobbin: Weniger aufschieben mit dem Inneren Team (Live-Webinar).....	4
Catrin Grobbin: Was will ich eigentlich wirklich?! (Live-Webinar).....	5
Katrin Wczasek: Weniger Aufschieben als Selbstständige(r) – mit agilen Methoden endlich anfangen .....	6
Sandra Liane Braun: Gründe fürs Aufschieben und 3 Ideen, wie es leichter werden kann .....	7
Claudia Kauscheder: Vom weißen Blatt zur Content-Strategie für Blog, Podcast, Videos und Newsletter Damit du regelmäßig veröffentlichst und deine LeserInnen Vertrauen zu dir aufbauen. 8	
Moni Bogdahn: Sich selbst als Priorität setzen – Me-Time nicht mehr aufschieben!.....	9
Agatha und Alian Bieschke: Aufschieberitis ist ein Geschenk.....	10
Anna Pianka: SEO OffPage anpacken statt aufschieben .....	11
Jakob Poit: Loslegen statt planlos mit Plan .....	12
Christina Emmer: Einfach mal nichts aufschieben – die 3 ersten Schritte! .....	13
Sandra Schlautmann: Wie Hypnose bei Prokrastination helfen kann.....	14
Sven Reinck: 5 Schritte um Aufschieben für immer zu besiegen (und eine App dazu).....	15
Catrin Grobbin: Fragen und Antworten.....	16



## 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 Beiträge werden zu festen Zeiten live stattfinden. Alle Infos und die jeweiligen Zugangsdaten findest du in deinem Mail-Postfach. In der Mail schreibe ich dir auch jeweils, wie lange die Aufzeichnung verfügbar sein wird.

Montag, 06.09.2021

10:05 Uhr      Catrin Grobbin: Herzlich Willkommen beim Anti-Aufschiebe-Tag 2021  
Live (mit Aufzeichnung) [auf meinem Youtube-Kanal](#).

Alle weiteren Termin gibt es per Email und auf der [Hauptseite des Anti-Aufschiebe-Tages](#).

Catrin Grobbin: Live-Webinar „Weniger aufschieben mit dem Inneren Team“

Catrin Grobbin: Live-Webinar „Was will ich eigentlich wirklich?!“

Catrin Grobbin: Verlosung zum Gewinnspiel (Live auf meinem YouTube-Kanal)

Catrin Grobbin: Abschluss Anti-Aufschiebe-Tag 2021 (Fragen und Antworten)



## Catrin Grobbin: Weniger aufschieben mit dem Inneren Team (Live-Webinar)

Häufig führen Gedanken und Gefühle zum Aufschieben. In diesem Webinar stelle ich dir die Methode des Inneren Teams vor und zeige dir, wie du dadurch einen besseren Einblick in dein Innenleben gewinnen und deine Blockaden erkennen kannst. . Dieses Webinar ist nach dem Anti-Aufschiebe-Tag Teil eines Online-Kurses.

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/>



## Catrin Grobbin: Was will ich eigentlich wirklich?!

### (Live-Webinar)

Oft wissen wir gar nicht so genau, was wir eigentlich wollen. In diesem Webinar zeige ich dir einen wichtigen Ansatz, wie du schneller Klarheit darüber gewinnen kannst. Dieses Webinar ist nach dem Anti-Aufschiebe-Tag Teil eines Online-Kurses.

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/>



## Katrin Wczasek: Weniger Aufschieben als Selbstständige(r) – mit agilen Methoden endlich anfangen

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.

[Bubble-Prinzip](#)



## Sandra Liane Braun: Gründe fürs Aufschieben und 3 Ideen, wie es leichter werden kann

Notizen



Sandra Liane Braun ist Coach & Expertin für Stressreduktion und Burnout-Prävention. Sie ist Lebensentdeckerin für Menschen die sagen „Ich kann nicht mehr!“. Sie unterstützt Menschen dabei, zurück in ein Leben zu finden das sich leicht anfühlt: Mit Energie und Gelassenheit im Alltag. Wieder Freude, Spaß und Zufriedenheit empfinden und sich seiner selbst bewusst sein.

<https://sandralianebraun.de/>



## Claudia Kauscheder: Vom weißen Blatt zur Content-Strategie für Blog, Podcast, Videos und Newsletter Damit du regelmäßig veröffentlichst und deine LeserInnen Vertrauen zu dir aufbauen.

Notizen



Claudia Kauscheder hat über die Jahre vieles ausprobiert und wieder verworfen, um sich zuerst als Sidepreneurin und jetzt als Solopreneurin optimal zu organisieren, motiviert zu bleiben – und sich selbst dabei nicht zu vergessen. Die Essenz daraus gibt sie dir hier gerne weiter!

<https://abenteuerhomeoffice.at/>





## Moni Bogdahn: Sich selbst als Priorität setzen – Me-Time nicht mehr aufschieben!

Notizen



Moni Bogdahn hilft Menschen dabei, das ständige Aufschieben von Aufgaben im Alltag zu überwinden. Noch vor ein paar Jahren hatte sie selbst ein großes Problem mit der lästigen Aufschieberitis und teilt heute auf ihrem Instagram-Account und Podcast Tipps, Erfahrungsberichte und Anleitungen rund um dieses Thema.

[Aufschieben war gestern](#)



## Agatha und Alian Bieschke: Aufschieberitis ist ein Geschenk

Notizen



Agatha Bieschke, ehemalige Polizeikommissarin und heute Inhaberin von vier Firmen, ist seit Jahren spezialisiert auf Mindset und Zielerreichung. Unsere Gedanken können uns ein wunderbares Leben bescheren oder uns davon abhalten, Träume zu leben und glücklich zu sein.

Aliana Bieschke, aktuell Jurastudentin, und bereits selbständig, seit sie 16 Jahre alt war, zeigt dir, dass man ihre Methoden in jedem Alter anwenden kann und dass man viel schneller und glücklicher seine Ziele erreicht, wenn man die Methoden anwendet und ein motiviertes Umfeld hat.

Gemeinsam hosten sie den [MADE FOR MORE CLUB](#).



## Anna Pianka: SEO OffPage anpacken statt aufschieben

Notizen



Anna Pianka leitet das SEO Offpage Team bei der ABAKUS Internet Marketing GmbH und ist auf Suchmaschinenoptimierung zu Personal Branding spezialisiert. Ihr Fachwissen macht sie zu einer gefragten Speakerin und Leiterin von Seminaren und Workshops zu SEO.

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



## Jakob Poit: Loslegen statt planlos mit Plan

Notizen



Jakob Poit ist ein neugieriger Mensch, der stets auf der Suche nach neuen Eindrücken ist. Dank vieler Erfahrungen, Seminare, Coachings und des Psychologie- sowie Philosophiestudiums, fand er das für ihn effektivste Werkzeug in der Kommunikation. Mit verschiedenen Ansätzen unterstützt er Andere dabei, sich ihren Ängsten zu stellen, Mut zu fassen, neue Wege im Innen und Außen zu gehen, und die eigene Kommunikation aufs nächste Level zu bringen.

[Terrapoit](#)



## Christina Emmer: Einfach mal nichts aufschieben – die 3 ersten Schritte!

Notizen



Christina Emmer ist Entrümpelungs-, Ordnungs- und Einfachheitscoach. Sie unterstützt Menschen dabei, zu einem einfacheren und entspannteren Leben zurückzufinden. Vom Keller bis ins Oberstübchen – gemeinsam schaffen wir Ordnung!

[einfach|echt|emmer](https://einfach|echt|emmer)



## Sandra Schlautmann: Wie Hypnose bei Prokrastination helfen kann

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.

[Wachgecoach](#)



## Sven Reinck: 5 Schritte um Aufschieben für immer zu besiegen (und eine App dazu)

Notizen



Sven Reinck ist Umsetzungs-Strategie. Er beschäftigt sich mit den Ursachen für innere Blockaden und entwickelt Strategien diese zu überwinden, um die gewünschten Ziele zu erreichen. Dabei setzt er als Informatiker auch auf technische Unterstützung.

[ToDo Your Life](#)



## Catrin Grobbin: Fragen und Antworten

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/>





Es ist so toll, dass du dabei bist!

## ANTI-AUFSCHIEBE-TAG 2021

06.09.2021

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



**ANPACKEN STATT  
AUFSCHIEBEN!**

## Hilfreiche Beiträge von 12 ExpertInnen

