Problemstellung

1. Ich bin unzufrieden damit, dass ich…

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Ich möchte erreichen, dass ich…

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3. Ich hindere mich dadurch, dass ich…

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Nach: Höcker, Engberding und Rist: Prokrastination. © 2017 Hogrefe, Göttingen.