



Online Pressemitteilung

Die European Coaching Association gibt Tipps gegen Prokrastination

Prokrastination: Die Coachs der European Coaching Association helfen Betroffenen

Morgen, morgen nur nicht heute, sagen alle faulen Leute - dieses alte Sprichwort ist aktuell wie nie. Gut die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung gibt an, Unangenehmes oft bis zum letzten Moment hinauszuzögern. Manche von ihnen entwickeln sich gar zu chronischen Aufschiebern. Inzwischen sagen aktuelle Studien, dass bis zu 20 Prozent der Erwachsenen unter krankhafter Prokrastination leiden. Sie können ihr Leben nicht mehr regeln, erledigen ihre Arbeit nicht mehr oder erreichen Schul- oder Studienabschlüsse nicht. Dies bestätigt auch die www.european-coaching-association.de European Coaching Association.

Oft entpuppt sich ein Problem, mit dem man einen professionellen Coach aufsucht, als chronische Auschieberitis. Bernhard Juchniewicz; Präsident der ECA: „Gelegentliches Aufschieben, oder Prokrastination ist zutiefst menschlich. Wir sind alle anfällig für kleine Ablenkungen z.B. durch Surfen im Internet oder das Lesen von e-Mails und für das gute Gefühl das sich einstellt, wenn der Schreibtisch perfekt aufgeräumt ist.“ Problematisch wird es dann, wenn größere Vorhaben, die eine gewisse Ausdauer und Planung erfordern, nicht mehr umgesetzt werden können. Jeden Tag die gleichen unerledigten Aufgaben auf dem Tisch zu haben führt zu Frustration und Erschöpfung. Je frustrierter man ist, desto lieber lässt man sich ablenken. Ein Teufelskreis. Coachings können helfen, den Alltag wieder in den Griff zu bekommen.

Die Coachs der ECA: Coaching hilft gegen Prokrastination

6 Tipps der ECA (European Coaching Association), um Prokrastination zu umgehen

1. Kleine Aufgaben immer direkt erledigen
2. Anfangen – in kleinen Schritten
3. Arbeitszeiten fest einplanen und für Ungestörtheit sorgen
4. Tagesprotokolle führen
5. Sich selbst belohnen
6. große Aufgaben in kleinere Ziele untergliedern

Natürlich ist nicht jede verschobene Aufgabe gleich ein Problem. Die European Coaching Association (ECA) sieht aber Probleme bei dauerhaftem Konzentrationsverlust, der bis zum Burn Out oder Bore Out führen kann.

Prokrastination ist ein sich selbst stärkendes und stabilisierendes System, das durch Verständnis und Übung in den Griff zu bekommen ist. Voraussetzung dafür – und auch für ein Coaching – ist die Einsicht, dass man an diesem Zustand etwas ändern möchte. Wer das Gefühl hat, das Problem nicht selbst lösen zu können, ist bei einem professionellen Coach gut aufgehoben. Die ECA als Berufsverband www.european-coaching-association.de/view/eca-berufsverband-32.html ist hierfür der richtige Ansprechpartner. Gemeinsam mit dem Coach werden die schädlichen Handlungsmuster identifiziert und nach Veränderungsmöglichkeiten gesucht.

ECA European Coaching Association e.V.

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32

Mail: office@european-coaching-association.com | www.european-coaching-association.com

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz

EUROPEAN COACHING ASSOCIATION



Über die ECA: Die European Coaching Association (ECA) ist ein europaweit vernetzter Berufsverband professioneller Coaches (lizenziert im: Basic, Advanced oder Expert Level und differenziert in ihren Kern-Kompetenzen), Lehr Coaches, Lehr Institute und Sozietäten. Die ECA engagiert sich seit über 20 Jahren besonders für die berufsständische Aus- und Weiterbildung von professionellen Coaches und für die europaweite Entwicklung des Berufsbilds „professioneller Coach“. Die ECA war der erste Berufsverband, der einen ECA Coach Finder / www.ECA-Coach-Guide.com für die Hilfe suchender Unternehmen, Führungskräfte, Teams, Privat-Personen, Familien kostenlos anbot.

Kontakt ECA:

European Coaching Association e. V.
Christel Juchniewicz
Postfach 240239, 40091 Düsseldorf
Tel. +49 (0)211 8368209
Fax +49 (0)211 328732
E-Mail: [office\(at\)medienarbeiten.de](mailto:office(at)medienarbeiten.de)
www.european-coaching-association.de

Keywords: ECA, Coaching, Coaches, Bernhard Juchniewicz, European Coaching Association, Prokrastination, Bore Out , Burn Out,

Bildunterschrift: ECA hilft Betroffenen bei Prokrastination

Pressekontakt:

Medienarbeiten.de | Medienmiezen GmbH
Manuela Waller, Online-PR
Staakener Str.19, 13581 Berlin
Tel: +49 (0)30 33890488
E-Mail: [office\(at\)medienarbeiten.de](mailto:office(at)medienarbeiten.de)
www.medienarbeiten.de
www.medienarbeiten.de/blog/

Seit 2000 berät und betreut Medienarbeiten.de als inhabergeführte Fullservice PR-Agentur renommierte Organisationen / Unternehmen und ihre Produkte in der B2B- und B2C-Kommunikation. Neben den Kernkompetenzen strategische Beratung, klassische Pressearbeit, Guerilla PR und Kampagnen bietet Medienarbeiten.de unter Einbindung externer Netzwerkpartner das gesamte Portfolio zeitgemäßer PR-Instrumentarien an. Seit 2012 gehört die Agentur zur Medienmiezen GmbH. Informationen unter www.medienmiezen.de und im Mediakitty-Blog www.medienarbeiten.de/blog/.

ECA European Coaching Association e.V.

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32
Mail: office@european-coaching-association.com | www.european-coaching-association.com
ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz