



Beschreiben Sie eine *typische Situation*, in der Sie eine geplante Tätigkeit *aufgeschoben* haben:



Tätigkeit:

Phase der Absicht

(1) Welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf?

.....

.....

(2) Wie haben Sie sich gefühlt?

.....

.....

(3) Wie ging es Ihnen körperlich?

.....

.....

(4) Was haben Sie getan?

.....

.....

Phase der Planung

(1) Welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf?

.....

.....

(2) Wie haben Sie sich gefühlt?

.....

.....

(3) Wie ging es Ihnen körperlich?

.....

.....

(4) Was haben Sie getan?

.....

.....

Phase der Durchführung

(1) Welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf?

.....

.....

(2) Wie haben Sie sich gefühlt?

.....

.....

(3) Wie ging es Ihnen körperlich?

.....

.....

(4) Was haben Sie getan?

.....

.....

Phase nach der Durchführung

(1) Welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf?

.....

.....

(2) Wie haben Sie sich gefühlt?

.....

.....

(3) Wie ging es Ihnen körperlich?

.....

.....

(4) Was haben Sie getan?

.....

.....