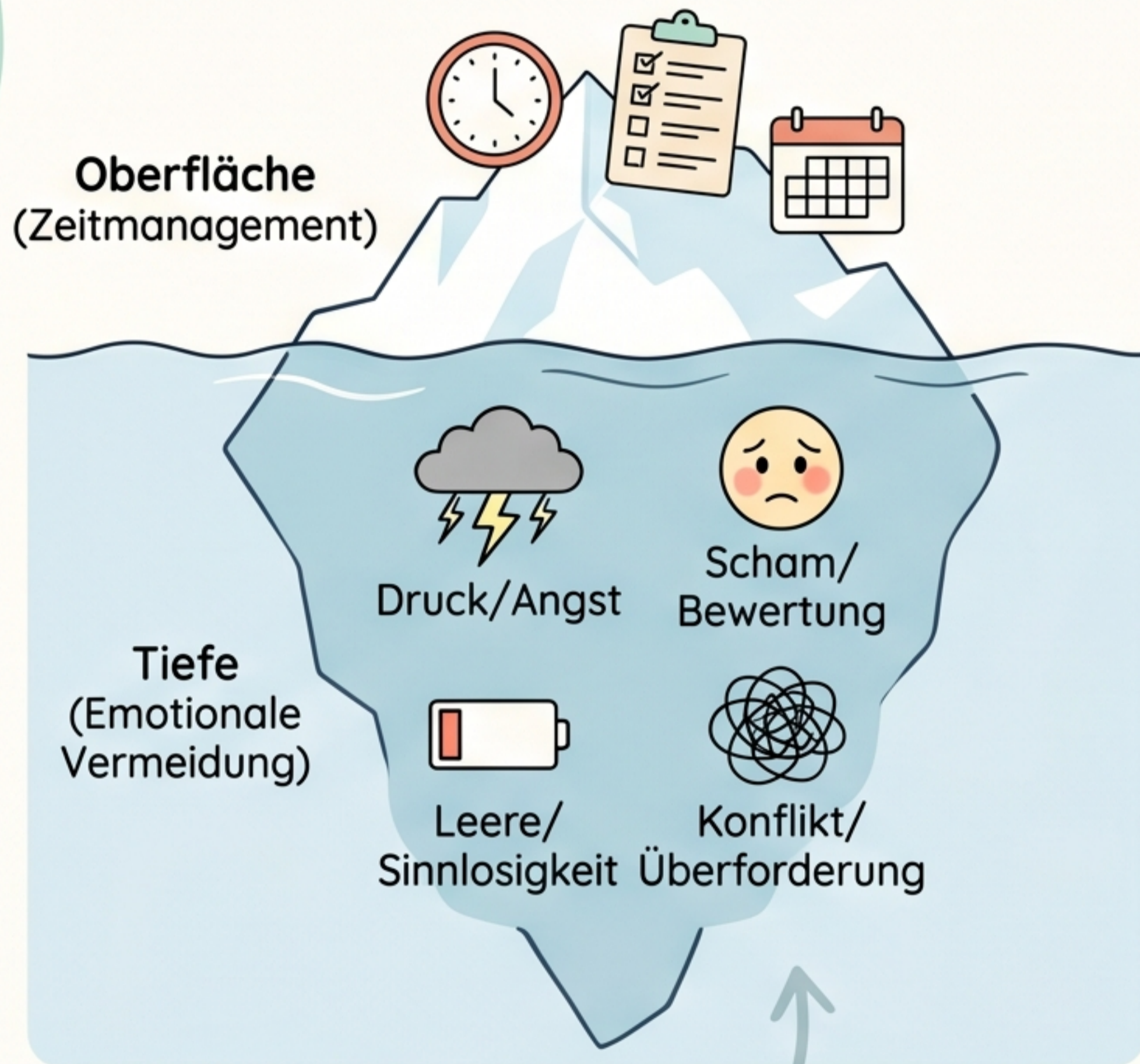


Aufschieberitis: Was will ich eigentlich vermeiden?

Mehr als Faulheit: Ein emotionaler Schutzmechanismus gegen Druck, Angst oder Leere.

1. Oberfläche vs. Tiefe

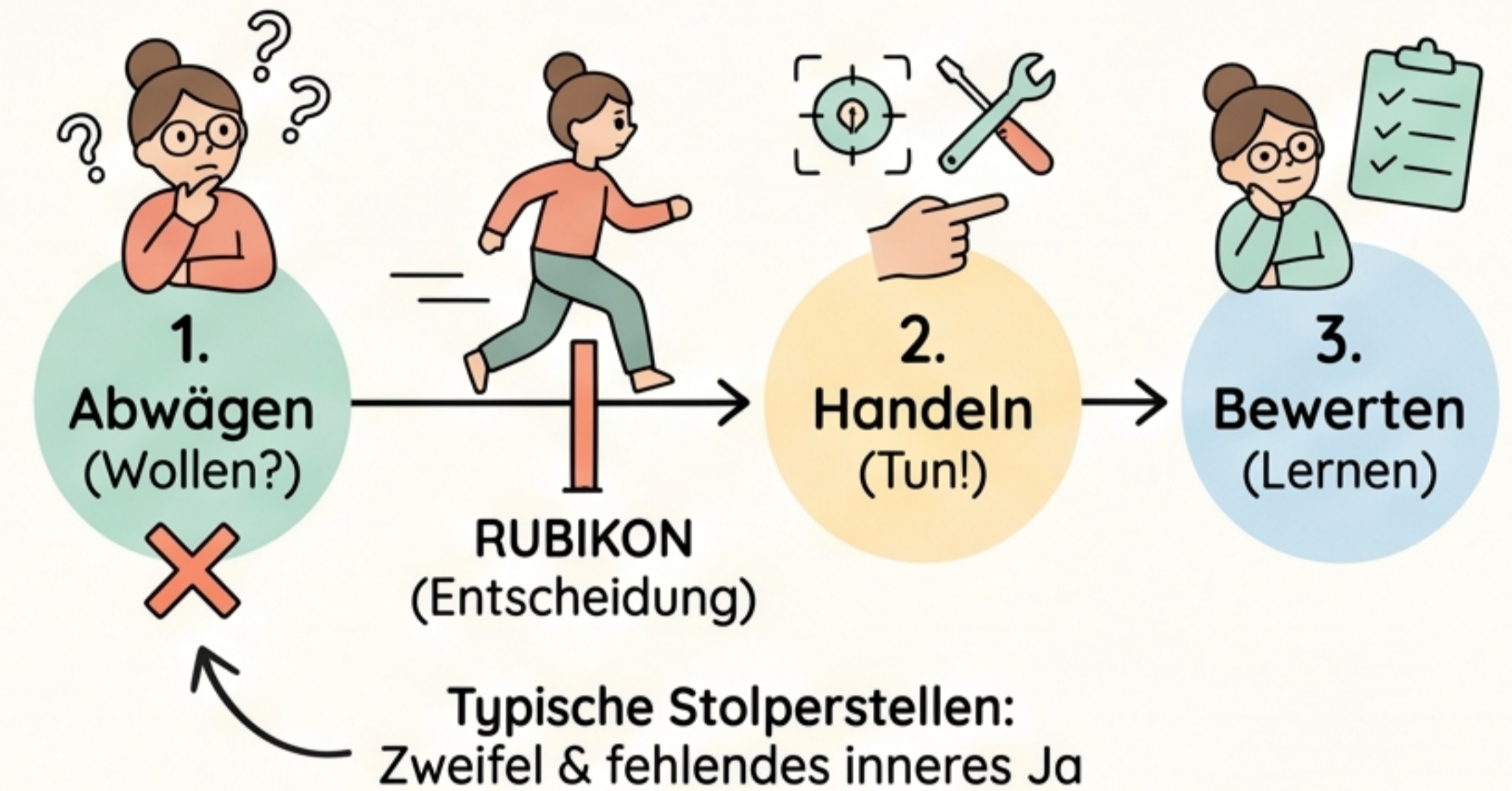


2. Das Innere Team (Schematherapie)

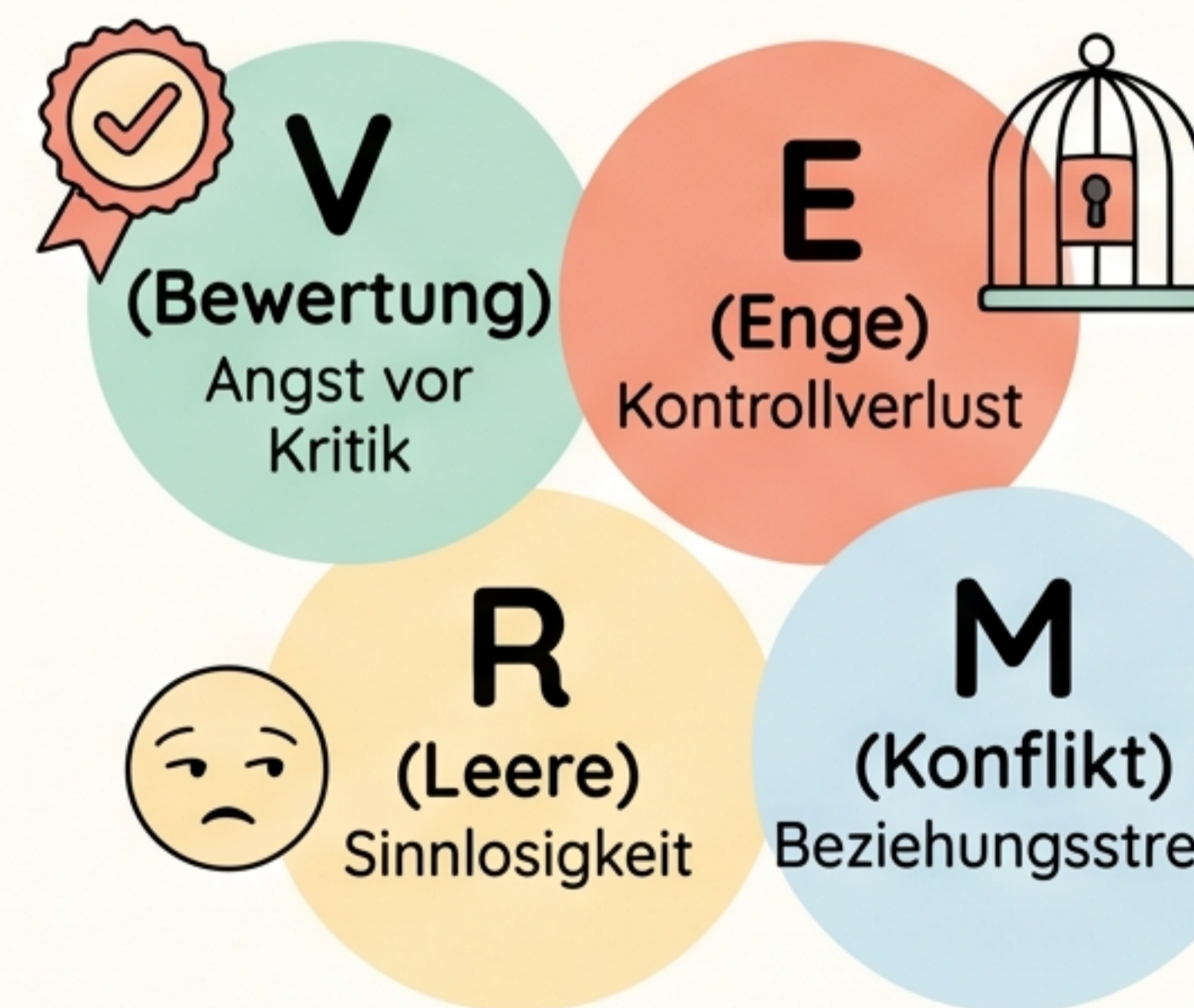


Ziel: Innere Führung übernehmen, statt sich zu bekämpfen.

3. Die Schwelle des Handelns (Rubikon-Modell)



4. Das V.E.R.M.-Modell (Vermeidungsziele)



Erkennen Sie Ihr Muster, um gezielt umzusteuern.

5. Konkrete Schritte (Statt Disziplin)

- 5-Minuten-Start** (Klein anfangen & Autonomie wahren)
- Unlust dosieren** (Stresspegel senken, nicht aushalten)
- Fortschritt feiern** (Sichtbare Häkchen als Dopamin-Anker)
- Kritiker beruhigen** ("Danke für den Schutz, ich entscheide jetzt.")

Kostenloses Erstgespräch vereinbaren

birgitbaumann.com



Ziel: Innere Führung übernehmen, statt sich zu bekämpfen.