

Prokrastinations-Tagebuch

Wochentag, Datum:

Uhrzeit:

Ort:

Unangenehme Aufgabe

Negative Gedanken

Negative Gefühle

Körperliche Reaktionen

Ablenkung (Was+Wie lang?)

Aufgeschoben (Wie+Wann?)

Schuldgefühle (Wann+Welche?)