

# 5 VORTEILE VON PROKRASTINATION

Ist Prokrastination unbedingt etwas, das es um jeden Preis zu vermeiden gilt?  
Wie kannst du sie bewusst für dich nutzen?

## PROJEKT ALTERNATIVEN

Statt dich auf ein Projekt zu konzentrieren, machst du irgendetwas anderes? Dann leg dir bewusst eine Alternative zurecht und erledige diese dann 'nebenbei'.



## IDEEN SAMMELN

Laterales Denken braucht Zeit & Raum, um das Unterbewusstsein mit einzuladen, sich am Lösungsprozess zu beteiligen. Prokrastiniere und lass es in dir von ganz allein arbeiten.

## ENTSPANNUNG

Prokrastination ist auch das Signal deines Körpers, dass Kräfteauftanken angesagt ist. Genieß die Pause. Wenn du entspannter bist, kannst du dich dann wieder besser konzentrieren.



## MINIMALISMUS

Du beschränkst dich nur auf das Wesentliche. Prokrastination kann dein intuitiver Filter sein, wirklich nur das zu tun, wovon du überzeugt bist, statt deine Zeit mit leerer Geschäftigkeit zu vergeuden.

## QUALITÄT

Du bist entspannter, tust nur noch das Wesentliche, erlaubst Ideensammelungsphasen... All das wirkt sich auch überaus positiv auf die Qualität deiner Arbeit aus.

