



Prokrastination?

Nicht mit uns!

Starte jetzt:

SCANNE MICH



ZUR ANMELDUNG

Keine Lust mehr auf ständiges Aufschieben?

Prokrastination bedeutet das bewusste Aufschieben unangenehmer Aufgaben, was oft zu Stress, schlechteren Leistungen und gesundheitlichen Problemen führt.

Dein Online-Training:

Unser Online-Training ist **flexibel** und unterstützt dich dabei, Prokrastination **selbstständig** zu überwinden. Das Training hilft dir, klare Ziele zu setzen und deine Arbeit zu organisieren.

Mit praktischen Übungen lernst du, das Gelernte effektiv in deinen Alltag zu integrieren.

Vorraussetzungen zur Teilnahme:

- Du bist mindestens 18 Jahre alt.
- Du bist (Promotions-)Student/in der TUM.
- Du nimmst derzeit nicht an einem anderen Prokrastinations-Trainingsprogramm teil.

Studienteilnehmende werden einer von drei Studienbedingungen zugewiesen, die jeweils eine Variation desselben Online-Trainings beinhalten.

Du hast Fragen?

Informiere dich unter:

<https://www.hs.mh.tum.de/digitalhealth/aktuelles/article/studicare-prokrastination/>

Du möchtest teilnehmen?

Scanne den **QR-Code** oder schreibe uns eine **Mail** mit dem Betreff "StudiCare Prokrastination" an: studicare.prokrastination.digitalmentalhealth@mh.tum.de



Wir freuen uns auf dich!

Dein StudiCare Team



Dr. phil Fanny Kählke,
Professorship for
Psychology and Digital
Mental Healthcare,
TU Munich



Dr. phil. Dipl.-Psych.
Mirjam Uchrowski
TU Munich Center for
Study and Teaching



Anna Pyttlik, M.Sc.
Professorship for
Psychology and Digital
Mental Healthcare,
TU Munich

