

Begleitsymptome bei Erledigungsblockade

- Entscheidungsschwäche
- Vogel-Strauss-Verhalten
- hohe Anforderungen an sich selbst / Perfektionismus
- Erstarren / Lähmung
- leichte Ablenkbarkeit / Neigung zu Reizüberflutung
- grosses Interesse für die verschiedensten Dinge ("zu viel für ein Leben")
- Überforderung durch vielfältige Kommunikationsmedien
- Überforderung durch Bürokratie
- Unzureichendes Zeitgefühl (unrealistische Zeitplanung, Einschätzung Aufgaben)
- Schwierigkeit auszusortieren (entscheiden, loslassen)
- Dinge getan haben wollen, anstatt Dinge tun zu wollen
- Sich bei Tätigkeiten alle Aspekte vorstellen, dann wirds einem zu viel – und man lässt es sein
- Neigung, in einer Tätigkeit zu "versinken" (Geselligkeit, Internetsurfen, Facebook usw.)
- Unzureichende Selbsteinschätzung / Erfahrungsverarbeitung
- Sensibilität / Hochsensibilität (www.zartbesaitet.at)
- Neigung zu Kompensationen
- Gewohnheit zu wenig zu schlafen
- Im Alten verweilen, um nicht ans Neue zu müssen.
- Neigung zu Aber-Antworten
-
-
-
-