

„WAS DU HEUTE KANNST BESORGEN, DAS...“: UMGANG MIT AUFGESCHOBENEN TÄTIGKEITEN

Ein Workshop für Ehrenamtliche

Wer kennt das nicht: unerledigte Aufgaben „türmen“ sich. Doch anstatt damit zu beginnen, „den Berg“ zu verkleinern, schieben wir anderes vor, können uns einfach nicht „aufraffen“. Oft wird der Druck größer und entweder kommen wir dann doch noch ins Handeln oder wir blockieren völlig.

Im Seminar setzen wir uns mit dem Aufschieben von Tätigkeiten auseinander. Dabei geht es vorrangig darum, unsere innere Struktur zu verstehen und entsprechende Lösungswege anzubahnen.

Zielgruppe

Ehrenamtlich Tätige in Sachsen aus allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens

Inhalte

- Aufschieben von Tätigkeiten – Selbstsabotage, „innerer Schweinehund“ oder Schutzstrategie unseres Gehirns?
- Wie gehen wir mit Leistungsdruck und inneren Blockaden um?
- Funktionsweise des Autonomen Nervensystems in Verbindung mit Stress und negativen Erwartungen
- Wann ist Vermeidung hilfreich und sinnvoll?
- Analyse der aktuellen persönlichen Situation
- Experiment Bewegung – um wieder beweglich zu werden
- Was brauchen wir, um ins Handeln zu kommen?

Methoden

Impulsvortrag, Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch, Körperwahrnehmung, Selbstreflexion

Voraussetzungen

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Betriebssystem und Audio (ggf. USB-Headset) und Webcam
- stabile Internetverbindung

Hinweise

Dies ist ein kostenfreies Angebot der Ehrenamtsakademie Südwestsachsen. Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes. Um eine frühestmögliche Anmeldung wird gebeten.

Dozent*in:

[Sylke Kutschale](#)

(Sozialarbeiterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Kosten:

Kostenlos

Seminar-Nr:

EA 25-09-12

Anmeldung bis:

05.09.2025

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
12.09.2025	Online	
15:00 - 18:00 Uhr	Online	anmelden