

Inhalt

Vorwort	6
1. Die Volkskrankheit Aufschieberitis	9
Negative Folgen des Aufschiebens im Berufsleben	10
Schieben Sie auf?	15
Der Blick in die Zukunft	19
2. Der Überlastungsaufschieber	23
Rezepte gegen Überbeanspruchung	24
Ein klares Ja zum Nein	27
3. Der Angstaufschieber	35
Positive Autosuggestion betreiben	36
Zeitnahe Entscheidungen treffen	39
4. Der Erregungsaufschieber	45
Das Risiko der Last-Minute-Erledigung	46
Besser ohne Zeitdruck	50
5. Der Verweigerungsaufschieber	53
Gründe für die Arbeitszurückhaltung	54
Die Verweigerungshaltung aufgeben	57
6. Der Verhinderungsaufschieber	63
Selbstorganisation und Zeitmanagement verbessern	64
Perfektionismus ablegen	79

Fast Reader	85
Der Autor	93
Weiterführende Literatur	94
Register	95