

INHALT

- 9 Einleitung

1. AUFTAKT

- 15 Übernächster Mittwoch ist auch noch ein Tag
Wissenswertes über Prokrastination
- 35 Der äußere Schweinehund
Überforderung durch die Umwelt
- 47 Triumph des Unwillens
Von Haltung und Gewissen

2. ARBEIT

- 63 Der innere Zwingli
Vom Arbeitsethos
- 71 Fleißlos glücklich
Lob der Disziplinlosigkeit
- 76 Arbeit, Schmarbeit
Die zwei Geschmacksrichtungen der Arbeit

- 82 Das Später-Prinzip
Wie man professionell prokrastiniert
- 96 Schnarfen und Golken
Die Wahrheit über Zeitverschwendung
- 100 Heute jedoch nicht
Der richtige Moment
- 110 Liegen und liegen lassen
Vom Nutzen des Nichtstuns
- 117 9 to 9:05
Weniger arbeiten ist mehr arbeiten
- 122 Halbe Kraft voraus!
Energiesparendes Arbeiten
- 130 Jedem Ende wohnt ein Zauber inne
Aufgeben – der schnelle Weg zum Sieg

3. ALLTAG

- 139 Der Kampf gegen die Dinge
Haushaltsprobleme
- 152 Schön, schlank und fit in 30 000 Tagen
Das Getue um den Körper
- 164 Letzte Mahnung!
Vom Umgang mit Post, Geld und Staat
- 180 Fortschritt durch Faulheit
Technische Lösungen
- 191 Jemand müsste mal ...
Weltverbesserungsforderungen

4. ABHILFE

- 207 Wir müssen nur wollen
Motivation diesseits des Lustprinzips
- 218 Tatendrang aus der Schachtel
Wann, wie und wem Medikamente helfen können
- 224 Jetzt helfe ich mir nicht mehr selbst
Unterstützung durch andere
- 246 1.) Überschrift ausdenken (dringend!)
Von Nutzen und Schaden der To-do-Liste
- 258 Aufschubumkehr
Die belebende Kraft der Deadline
- 270 Nur ein Vierteljährchen
Alles, was Sie über Zeitmanagement wissen müssen
- 271 Kommunikation der Unzulänglichkeit
Ausreden und Entschuldigungen

5. AUSKLANG

- 285 Der Bär auf dem Försterball
Vom Umgang mit LOBOs (für Nicht-LOBOs)
- 296 Die Insel der Saumseligen
Lob der LOBOs
- 303 Nachwort zur überarbeiteten Ausgabe
- 305 Riesenmaschine-Gastbeitrag:
Die Zukunft der Prokrastination

ANHANG

311	Glossar
317	Danksagung