

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Einleitung: Warum wir aufschieben, was uns schwerfällt | 11 |
| Was Sie in diesem Buch erwartet | 19 |
| Teil 1: Ängste durchbrechen, Ausreden unterbinden und die Wissenschaft vom Belohnungsaufschub | |
| Bewältigungsmechanismen und Prokrastination | 29 |
| Der Preis der Selbstsabotage | 39 |
| Prokrastination – Die fünf großen Ängste | 48 |
| 1. Die Furcht vor Verpflichtung | 49 |
| 2. Die Furcht vor dem Unbekannten | 53 |
| 3. Die Furcht vor dem Unbequemen | 56 |
| 4. Die Furcht vor Entscheidungen | 63 |
| 5. Die Furcht vor negativem Feedback | 67 |
| Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihr prokrastinierendes Bewusstsein | 72 |
| Zehn Gründe, warum wir Dinge aufschieben | 77 |
| Teil 2: Die schwierigen To-dos anpacken – Schritt für Schritt | |
| Taktiken gegen das Aufschieben | 91 |
| Schritt 1: Übernehmen Sie die volle Verantwortung | 92 |
| Schritt 2: Erstellen Sie Ihre To-do-Liste | 99 |
| Schritt 3: Beschließen Sie, aktiv zu werden ... Jetzt. | 103 |
| Schritt 4: Schreiben Sie es sich auf. Fünf Mal. | 106 |
| Schritt 5: Der Fünf-Minuten-Zeitblock für den Start | 108 |
| Schritt 6: Weihen Sie jemanden in Ihre Pläne ein | 111 |

| | |
|--|------------|
| Schritt 7: Schreiben Sie es fett in Ihren Kalender | 115 |
| Schritt 8: Visualisieren Sie sich selbst beim Erledigen der Aufgabe | 118 |
| Schritt 9: Schließen Sie offene Schleifen | 122 |
| Schritt 10: Setzen Sie jeden Tag eine Aufgabe ganz oben auf Ihre Prioritätenliste. | 125 |
| Schritt 11: Trainieren Sie Ihr Gehirn darauf, spontane Impulse zu ignorieren | 130 |
| Schritt 12: Automatisieren Sie wiederkehrende Aufgaben. | 134 |
| Schritt 13: Delegieren Sie Aufgaben, die Sie nicht erledigen wollen (oder können) | 137 |
| Schritt 14: Identifizieren Sie das, was Sie bremst | 141 |
| Schritt 15: Starten Sie mit einer kleinen Aktion. | 144 |
| Schritt 16: Machen Sie sich das 80/20-Prinzip zunutze | 148 |
| Schritt 17: Planen Sie eine wöchentliche Prüf- und Planungssitzung ein | 152 |
| Schritt 18: Lernen Sie das Shiny-Object-Syndrom zu beherrschen | 158 |
| Schritt 19: Verpflichten Sie sich durch »Commitment Devices« | 165 |
| Schritt 20: Pflastern Sie Ihr Umfeld mit visuellen Motivationsanreizen. | 169 |
| Schritt 21: Belohnen Sie sich für Ihre Mühen | 174 |
| Schritt 22: Premack-Prinzip und »Temptation Bundling« | 177 |
| Teil 3: Wie wir negative Verhaltensweisen ablegen | 181 |
| Konditionierungen und Ängste | 183 |
| Negative Konditionierung durchbrechen. | 184 |

| | |
|---|------------|
| Ängste und Überforderung abbauen | 188 |
| Den inneren Kritiker zum Schweigen bringen. | 194 |
| Teil 4: Schwierige To-dos anpacken – Tag für Tag | 203 |
| Weiterführende Strategien | 205 |
| Die schwierigen To-dos erledigen – für Ihre Gesundheit | 206 |
| Die schwierigen To-dos erledigen – rund ums Zuhause | 210 |
| Die schwierigen To-dos erledigen – rund um den Arbeitsplatz. . . | 213 |
| Die schwierigen To-dos erledigen – in persönlichen Beziehungen | 220 |
| Die schwierigen To-dos erledigen – für Ihre Finanzen | 225 |
| Abschließende Gedanken | 228 |
| Register | 230 |