

Inhalt

Bevor Sie starten ...	11
Die perfekte Geschichte	13
Das schlechte Gewissen	17
Triebkraft für ...	23
... Dinge, die wir müssen	23
... Dinge, die wir wollen	25
Was ich muss und was ich will	27
Für alle, die sich mit der »Was will ich«-Liste schwertun	30
Teil 1: Wie wir wollen, was wir müssen – oder zumindest: Wie wir die »Ich muss«-Liste kürzer bekommen, um mehr Zeit für die »Was will ich«-Liste zu haben	35
Die »Ich muss«-Liste verkürzen	37
<i>Do shit first!</i>	42
<i>Aufschieberitis</i>	43
<i>Die Sache mit der Belohnung</i>	44
<i>Wenn's so einfach wäre</i>	52

Trick 1: Aufschieben – aber richtig!	54
<i>Kräfte sammeln</i>	58
Trick 2: Künstliche Verknappung	59
Trick 3: Die perfekte Belohnung	63
<i>Kreativität braucht Zeit</i>	65
<i>No limit – no stress?</i>	67
<i>Dankbarkeit</i>	67
Trick 4: Clever kombinieren	71
Der Faktor Zeit	73
Trick 5: <i>Do shit first!</i>	75
Trick 6: »Dann machst du es halt ohne Lust«	77
Trick 7: Es gibt kein »Zu früh gefreut«	81
Trick 8: Aufhören, wenn es am schönsten ist	86
Wenn wir keinen »Pack-an« haben	89
Die Jein-Aufgaben	91
Mission completed	92

Teil 2:

Was wir eigentlich wollen, aber trotzdem nicht machen

95

Das schwarze Loch	98
<i>Kommen Sie nicht ins Wanken</i>	103
Trick 1: Tausche das Aber gegen ein Und	106
Das möchte ich nicht über mich geschrieben sehen	113
Warum uns der Prozess des Schreibens so guttut	117
Trick 2: Schreiben Sie Ihre eigene Lebensgeschichte – im Vorhinein	120
Trick versus Haltung	124
<i>Good to know – so motivieren Sie sich selbst</i>	124
Trick 3: Ein kleiner Schubs	134

<i>Die richtigen Worte finden</i>	139
<i>Auf die Kombination kommt es an</i>	141
Trick 4: Architektinnen unserer Entscheidung sein	146
<i>Entscheidungsarchitektur »von oben«</i>	148
Trick 5: Haben Sie eine Vision!	154
<i>Aber was, wenn ...</i>	160
Trick 6: Die richtige Umgebung	164
<i>Zu Hause ist es am schönsten?!</i>	170
Trick 7: Handeln statt meckern	173
Trick 8: <i>Fake it till you make it</i>	175
Trick 9: Schlagfertigkeit	177
<i>Schlagfertigkeit für den inneren Schweinehund</i>	179
Trick 10: Erwartungen anpassen	181
<i>Drei SOS-Anti-Frustrations-Tricks</i>	182
Trick 11: Willenskraft und Disziplin	185
Mission completed	188

Sie können schon viel mehr, als Sie glauben 191

PS: »Jede Jeck ...« – Ach, Sie wissen schon 193

Das letzte Wort 195

Quellen 197