

Marc Stollreiter

Aufschieberitis dauerhaft kurieren

*Wie Sie sich selbst führen
und Zeit gewinnen*

mvgVerlag

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	9
Aufschieberitis	11
Aufschieben und Verschieben	12
Der Mananä-Test	15
Anstelle einer Interpretation.	23
Die vordergründigen Vorteile.	25
Praxistipps für alle Mafiana-Typen.	27
Tipp 1: Eigene Ressourcen aktivieren.	27
tipp 2: DIE Basisübung.	28
Tipp 3: Umgang mit Schuldgefühlen.	31
Tipp 4: Bewusst aufschieben.	33
Tipp 5: Unwichtiges unwichtig nehmen.....	34
Tipp 6: Übergeordnete Ziele im Auge behalten	34
Tipp 7: Und-Sprache.	35
Tipp 8: Die Gegenwart kommt bestimmt.	36
Tipp 9: Ausprobieren.	38
Tipp 10: Einflugschneise.	39
Tipp 11: 3-2-1-Lös!	40
tipp 12: 1:1-Vertrag	40
Der Makellose.	43
Leidsätze V	44
Ursachen	44
K9nsequenzen.	45
Tipp 13: Physikalischer Kompass.	47
Tipp 14: Lernen statt beweisen	47

Tipp 15: Prädikat wertvoll.....	48
Tipp 16: Prioritäten vergeben	49
Tipp 17: Letzter Arbeitstag	49
Tipp 18: Getrennte To-do-Listen	50
Tipp 19: Zeitlimit-Arbeitsstil.....	50
Tipp 20: Kooperieren und delegieren	51
Tipp 21: Büroglyphen	52
Tipp 22: Meilensteine	53
Der Aktionist	55
Leidsätze.....	56
Ursachen	56
Konsequenzen	58
Tipp 23: Entschleunigen	59
Tipp 24: Prioritäten setzen	62
Tipp 25: Große Brocken zuerst	63
Tipp 26: Politik der kleinen Schritte	64
Tipp 27: Vortermine	64
Tipp 28: Wundermittel Papier	65
Tipp 29: Morgenstund' hat Gold im Mund	65
Der Nachdenker	67
Leidsätze	67
Ursachen	68
Konsequenzen	68
Tipp 30: Ent-scheiden	69
Tipp 31: Risikofreude	70
Tipp 32: Jetzt-Formel	71
Tipp 35: Realitätstechnik ...'!'	73
Tipp 34: Es ist an mir!	74
Tipp 35: Ent-sorgung	75
Tipp 36: Cool thoughts	75
Tipp 37: Innere Demokratie	76
Tipp 38: Selbststarter „eigentlich"	76

Tipp 39: Münzwurf	77
Tipp 40: Vollendete Tatsachen	77
Tipp 41: Entscheidung auf Zeit	78
Tipp 42: Opportunistisches Planen	78
Tipp 43: Initialzündung	79
Tipp 44: Anlauf-Technik	80
Tipp 45: Bis jetzt!	81
Tipp 46: Vergessen Sie Ihre Persönlichkeit	81
Tipp 47: Gedankenumleitung	82
Tipp 48: Geben Sie sich Zeit	82
Der Abgehobene	83
Leidsätze	84
Ursachen	84
Konsequenzen	86
Tipp 49: Bequemlichkeit	88
Tipp 50: Das Ende der Illusionen.	88
Tipp 51: Vorfahrt für Schritte.	89
Tipp 52: Working Party	90
Tipp 53: Lernpartnerschaften	91
Tipp 54: 100 Prozent Einsatz	91
Tipp 55: Ideenspeicher	92
Tipp 56: Halbherziger Anfang	92
Tipp 57: Die Gunst der Stunde	93
Der Neinsager ^	95
Leidsätze	96
Ursachen	97
Konsequenzen /	97
Tipp 58: Autonomie	98
Tipp 59: Die Sache zählt _____	99
Tipp 60: Selbstverantwortung	99
Tipp 61: Besser „Will ich?“ als „Du musst!“ . i .	100
Tipp 62: Schluss mit der Oppositionshaltung. . .	100

