

Neil Fiore

Warum nicht gleich?!

Sofort Hilfe
bei „Aufschieberitis“

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	13
Kapitel 1: Warum wir Dinge aufschieben	23
Warnsignale - eine Checkliste	23
Ist der Mensch von Natur aus „faul“?	26
Unser schärfster Kritiker sind wir selbst	28
Aufschieben kann sich lohnen	35
Kapitel 2: Wie wir Dinge aufschieben	51
Beobachten, wie wir unsere Zeit verbringen	51
Das „Tagebuch des Aufschiebens“	58
Selbstsicherheit gewinnen	64
Kapitel 3: Wie wir mit uns selbst sprechen (sollten)	73
Unzweckmäßige Botschaften	74
Die Kraft der eigenen Entscheidung	81
Negative Denkmuster durch positive ersetzen	87
Kapitel 4: Freizeit ohne schlechtes Gewissen - Höchstleistung im Beruf	95
Die Bedeutung von Freizeit, Spiel und Spaß	97
Die motivierende Anziehungskraft von Zielen	101
Die produktive Wirkung bewusster Freizeitgestaltung	108
Kapitel 5: Wie wir Handlungsblockaden überwinden	113
Die drei wichtigsten Blockaden und ihre Beseitigung ..	114
Das „dreidimensionale Denken“ und der „umgekehrte Zeitplan“	115
Die konstruktive Art, sich Sorgen zu machen	122
Die Beharrlichkeit des Beginns	129
Kapitel 6: Der „andere“ Terminkalender	139
Das Geheimnis eines produktiven Menschen	141

	Umgekehrte Psychologie	145
	Wie der „andere“ Terminkalender funktioniert	148
	Wie wir den „anderen“ Terminkalender unseren Bedürfnissen anpassen können	162
Kapitel 7:	Der <i>Flow</i> -Zustand - die Arbeit zum „Fließen“ bringen	167
	Wie wir unser Gehirn besser nutzen	169
	Wie wir unsere Kreativität in Fluss bringen	171
	Wie wir lernen, uns zu konzentrieren	172
	Wie <i>Flow-Phasen</i> unsere Arbeit beflügeln	180
Kapitel 8:	Wie wir Schwierigkeiten bewältigen	185
	Rückschläge einkalkulieren	186
	Flexibilität und Widerstandsfähigkeit entwickeln	188
	Ablenkungen unter Kontrolle bringen	196
	Optimale Leistungen vorprogrammieren	199
	Effektiv Ziele formulieren	202
Kapitel 9:	Wie wir mit „Aufschiebern“ umgehen sollten	209
	Psychologische Tipps —	
	nicht nur für Führungskräfte	209
	Unterstützung anbieten	210
	Engagement wecken, statt blinden Gehorsam zu verlangen	212
	Den Einstieg erleichtern, statt nur auf das Ziel zu schauen	214
	Konkrete Korrekturen vorschlagen, statt persönliche Kritik zu üben	217
	Im Zusammenleben: Klare Vereinbarungen statt ständiger Nörgelei	222
	Schlusswort	227
	Danksagung	229
	Literaturverzeichnis	231
	Über den Autor	237