

Sigrid Engelbrecht

Ich müsste, wollte, sollte ...

Erste Hilfe für chronische Aufschieber

orell füssli Verlag AG

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	13
Chronisches Aufschieben unter die Lupe genommen	13
Morgen, morgen, nur nicht heute ...	23
Wie Sie möglichst viel Nutzen aus diesem Buch ziehen	35

Schritt 1

Selbsttest: Wann und warum schieben Sie auf?	37
Welcher Aufschiebetyp sind Sie?	38
Schutzbehauptungen und Decodierungen	53

Schritt 2

Wo bleibt eigentlich Ihre Zeit?	57
Bestandsaufnahme: Der persönliche Umgang mit der Zeit	58
Sich beim Aufschieben zuschauen	64
Wann macht sich das Aufschiebemuster nicht bemerkbar?	72
Die Liste «Ich sollte eigentlich ...»	73

Schritt 3

Was wollen Sie wirklich?	79
Konkrete Ziele weisen den Weg	80
Entscheiden mindert Leiden	84
Formulieren Sie Ihre Ziele so genau wie möglich	87

Schritt 4

Planen = Managen von Prioritäten	93
Schritt für Schritt planen	97
Die effektive Arbeitswoche	107
Der effektive Tagesplan	112
Achten Sie auf Pausen und Erholung	118
Schaffen Sie ein klares Umfeld	120

Schritt 5

Aller Anfang muss nicht schwer sein	123
Mentale Einstiegshilfen	124
Pünktliches Anfahren	128
Nutzen Sie ein Anfangsritual	129

Schritt 6

Dranbleiben	137
Wenn der kleine Ablenker kommt ...	138
Störungen von außen vermindern	141
Störungen von innen abwehren	142

Den Abschluss betonen: Aufgaben sichtbar beenden	161
Routineaufgaben – mal anders als sonst	162

Schritt 7

Ergebnisse würdigen	165
Die Tagesrückschau	166
Die Wochenrückschau	168
Belohnen Sie sich ...	171
... doch belohnen Sie sich richtig!	174
Erste-Hilfe-Koffer bei Rückschlägen	177
Literaturempfehlungen	187