

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	27
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	89
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