

1. Record Nr.	UNINA9910155796403321
Autore	Leyhausen Malte
Titolo	Jetzt tu ich erstmal nichts - und dann warte ich ab [[electronic resource]] : Wie es sich mit Aufschieberitis gut leben lasst
Pubbl/distr/stampa	Kreuz Verlag, 2011
ISBN	3-7831-8172-0
Edizione	[1st ed.]
Descrizione fisica	1 online resource (227 p.)
Disciplina	658.8 658.803
Soggetti	Business Marketing -- Management Strategic planning
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Description based upon print version of record.
Nota di contenuto	Intro -- Teil I Zum Aufwarmen -- Wer eine Sache liebt, der schiebt: Einleitung -- Andere konnten das nicht: Die Kompetenzen der Aufschieber -- Schlange stehen am Baum der Erkenntnis: Die Ursachen des Aufschiebens -- Acht Wege, um besser aufzuschieben -- Denke nicht darüber nach, was Zeit überhaupt ist -- Nimm jede Ablenkung dankbar an! -- Setze dir keine Prioritäten -- Halte Unordnung! -- Benutze, statt zu arbeiten, einen Computer! -- Hege und pflege deine Zeitdiebe -- Setze dir keine Ziele oder: Reite stehend auf zwei Gaulen! -- Lese, statt zu arbeiten, Erfolgs-Ratgeber -- Teil 2 Vom Aufschieben zum Anschieben -- Burn in statt Burnout -- Wie Sie Ihre Aufschiebe-Techniken erkennen und überlisten -- Die Ohnmacht der Gewohnheit: Von Aufschiebe- und Anschiebe-Ritualen -- Erfolgreich verhandeln mit dem Äußeren Schweinehund -- Anschiebe- und Aufschiebeplan -- Wer loslasst, hat die Hände frei: Abschied von alten Lösungsversuchen -- Der Laus Stelzen machen: Private und professionelle Helfer -- Alphabetischer Werkzeugkasten für Anschieber -- Abschließen -- Anfangen -- Anrufe -- Aufräumen -- Blockaden -- Belohnungen -- Checklisten -- Cliffhanger -- Delegieren -- Entspannungstechniken -- Erschöpfung -- EZAT-Formel -- Flow -- Gedankenstopp -- HEIKE-Formel -- Humor -- Kontrolle -- Kraftquellen -- Kreativitätstechniken -- Lernen lernen -- Mundliche Prüfungen -- Musik -- Nein sagen --

Notizen -- Pausen -- Perfektionismus -- Ping-Pong-Prinzip -- Quick & Dirty-Regel -- Recycling -- Ruckmeldung -- Ruckschläge -- Sanktionen -- Sport -- Tabula rasa -- Technische Geräte -- Teufelskreis -- To-do-Liste -- Tunnelblick -- Umgang mit Aufschiebern -- Wette mit dem Äußeren Schweinehund -- Zick-zack-Kurs -- Ziele -- Nachgeschobenes Nachwort -- Literatur.

Sommario/riassunto

Wie viele Schreibtische wurden wohl schon aufgeräumt, wie viele Zimmerpflanzen gegossen, damit eine dringende Aufgabe aufgeschoben werden konnte? Der Autor preist uns die Vorteile von Zeitdieben an, singt ein Loblied auf die Unordnung und warnt vor den Gefahren des Prioritäten-Setzens. Mit Vergnügen können Sie sich hier vor Augen führen, mit welchen Strategien und Vorwänden es möglich ist, die wichtigsten Arbeiten vor sich her zu schieben und über die selbst ausgelegten Schlingen und Fallen zu stolpern.
