

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Die Volkskrankheit Aufschieberitis</b>	<b>9</b>
Negative Folgen des Aufschiebens im Berufsleben	10
Schieben Sie auf?	15
Der Blick in die Zukunft	19
<b>2. Der Überlastungsaufschieber</b>	<b>23</b>
Rezepte gegen Überbeanspruchung	24
Ein klares Ja zum Nein	27
<b>3. Der Angstaufschieber</b>	<b>35</b>
Positive Autosuggestion betreiben	36
Zeitnahe Entscheidungen treffen	39
<b>4. Der Erregungsaufschieber</b>	<b>45</b>
Das Risiko der Last-Minute-Erledigung	46
Besser ohne Zeitdruck	50
<b>5. Der Verweigerungsaufschieber</b>	<b>53</b>
Gründe für die Arbeitszurückhaltung	54
Die Verweigerungshaltung aufgeben	57
<b>6. Der Verhinderungsaufschieber</b>	<b>63</b>
Selbstorganisation und Zeitmanagement verbessern	64
Perfektionismus ablegen	79

<b>Fast Reader</b>	<b>85</b>
<b>Der Autor</b>	<b>93</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>94</b>
<b>Register</b>	<b>95</b>