

## **01 Aufschieberitis ist heilbar.**

Fangen Sie jetzt mit dem Anfangen an. Seite 6

## **02 Das Ziel klar vor Augen.**

Der Grund, einfach anzufangen. Seite 18

## **03 Der Weg zum Ziel.**

So motivieren Pläne. Seite 50

## **04 Das Ende der Ablenkung.**

So bleiben Sie fokussiert. Seite 84

## **05 Hinein ins Vergnügen!**

So fangen Sie einfach an. Seite 112

**06 Ausgetrickst.** Wie Sie die Aufschieberitis unschädlich machen können. Seite 148

**07 Keine Angst vor der Angst.**  
Wie Sie dem leeren Blatt gelassen begegnen. Seite 206

**08 In 10 Schritten zum Ziel.**  
So kommen Sie effizient und sicher an. Seite 222

**09 Dranbleiben und auch wieder aufhören.** So machen Sie nach dem Anfangen weiter. Seite 246

**Index** Seite 270