

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

60 Minuten 131

A

Abhaken 58, 65

Ablenkung 85, 97, 103

durch Aufschieberitis 100

durch E-Mails 88

durch Social Media 88

durch Unordnung 91

reduzieren 230

Termine 86

von der Ablenkung 173

Abwechslung 249

Achtsamkeit 190

Anfangen

Alternative 258

Grund 18, 224

ist schwer 08

Warum? 08

Angeblich zustimmen 162

Angst 206

vor dem leeren Blatt 207

wovor? 210

App

gegen Ablenkung 90

Arbeitsleistung 59

Arbeitszeitrestriktion 135, 139

Assoziieren 125

Atem 110

Aufgabe

tauschen 258

Aufhören 259

Aufmerksamkeit 84

fokussieren 108

konzentrieren 92

Aufschieberitis 08

Aussagen 184

Funktionsweise 12, 16

Strategien 159

Tricks 184

Augenblick bewusst wahrnehmen 191

Aussage

Andere sind noch schlimmer

199

Dafür habe ich keine Zeit 184

Das muss gefeiert werden 197

Du kannst ruhig schummeln,

es sieht ja niemand. 198

Einmal ist keinmal 194

Nur noch ein letztes Mal 193

B

Ballast

abwerfen 92

Bedürfnispyramide 22

Beispiel

Go for Gold 27

Haushalt 31

Belohnung 89, 183

Belohnungssystem 64, 251

Bergfest 64

Bessere Alternative 181

Blackout 155

Blockade 153

Briefing

klares 96

unklares 95

Bucket List 178

Burn-out vermeiden 259

Büro

aufräumen 91

C

Chaos 91

D

Das muss gefeiert werden 197

Das-nehme-ich-persönlich-Methode 119

Delegieren 258

Denken als Unternehmer 120

Donald Duck 125

Do-Not-Disturb-Schild 97

Dranbleiben 247

Du kannst ruhig schummeln, es sieht ja niemand 198

Durchstreichen 65

Dusche 157

E

Effizienz 79

Eigene Kraft 22

Eine-Sekunde-Schutzschild 202

Einfach anfangen 113

Einmal ist keinmal 194

Einstein, Albert 82

E-Mail 88

abschalten 97

Energie 12

durch Filme 79

durch Musik 79

Erfahrung

simulieren 48

Erfolgsbüchlein 204

Erfrischen 249

Erlebnisse 47

Erster Satz 113

Erwartungen

nicht erfüllen 210

Existenzangst 210

F

Faulheit 182

Fehlschläge 262

Festungswall 171

First things first 102

Flow 129, 173

Fokussieren 108, 244

Fortschrittsanzeige 64
Fragen stellen 154
Franklin, Benjamin 105
Freedom 90
Freude 103, 248
Früher Morgen 105

G

Gamification 62, 164, 171
Ganten, Detlev 12
Gedanken 203
 aufschreiben 127
Gedanklich abschweifen 108
Gedanklich beide Wege durch-
spielen 159
Gegenteil 156
Gehörschutz 98
Gemeinsam mehr erreichen
143
Geschichten 46
Gewohnheit 249, 251
Gordischer Knoten 209
Große Aufgaben
 zerlegen 153
Gründe
 gegen das Anfangen 07
Gruppenzugehörigkeit 144
Gutes tun 37

H

Haltung 41, 52, 226
Handlungsplan 58, 201, 228,
247
Hass 77
Hemmungen 155
Hobby 260

I

Impuls 200
Innere Haltung 41

J

Jobs, Steve 174
Jordan, Michael 215

K

Keine Zeit 184
Konkreter Weg 54
Kontrolle 199
Konzentrieren 84, 109
Kopfhörer 98
Kunst, einfach aufzuhören 261
Künstlicher Zeitdruck 129

L

Leben 259
Leeres Blatt 243
Leistungsfähigkeit nach Uhr-
zeit 107
Leuchtstift 67
Locker 155

M

Maslow, Abraham H. 22
Maßnahmen 54
Menschlich 09
Metakognition 74
Mindwriting 127
Miniziele 134
Misserfolge 262
Mittagsschlaf 157
Mittelmaß 82
Mohrrübe 19
Motivation 19
 die dunkle Seite 76
 negative 77
 Übung 33

N

News-Sucht 89
Nichts geht mehr 155
Niederlage 264

Niederlage zu Erfolg 264
Nike 82
Niveau
 steigern 115
Noch 1 Jahr 177
Nur noch bis 133
Nur noch ein letztes Mal 193

O

Offtime 90
Ohrstöpsel 110
Ordnung 92
Ordnungsprinzip 92
Orientierungskarte 50, 201,
227
Ort
 wechseln 157

P

Pausen 77
Persönlicher Coach 146
Persönlich nehmen 117
Perspektive
 ändern 120
 wechseln 123
Plan B 264
Plan und Gamification 164
Pownap 157

Prioritäten 185
Productivity Owl 90
Projekte
 kleine Schritte 188
Projektstart 95
Prokrastination 09
Proust, Marcel 75

R

Regelmäßigkeit 249
Relax Melodies 98
Ritual 99
Rolle
 verändern 123
Routine 99

S

Schreiben wie sprechen 155
Schreibhemmung 153
Schritt-für-Schritt-Anleitung
223
Schutzschild 203
Schwacher Anfang 114
Sinne 23
Sitzenbleiben 109
Smartphone-Apps
 gegen Ablenkungen 88
 Naturgeräusche 98

Social Media 88
Sozialer Druck 139
Spiegelneuronen 48
Spielifizierung 62
Stanford-Experiment 74
Status quo 13
Strategie
 60 Minuten 131
 Ablenkung von der Ablenkung
 173
 Alternativer Anfang 121
 Andere Perspektive 123
 Angeblich zustimmen 162
 Arbeitszeitrestriktion 135
 Arbeitszeitrestriktion mit
 Energie 139
 Assoziiere 125
 Aufschieberitis 159
 Belohnung 183
 Bessere Alternative 181
 Festungswall 171
 Für den Anfang 113
 Gedanklich beide Wege durch-
 spielen 159
 gegen Ablenkung 85
 Gemeinsam mehr erreichen
 143
 Gleich, gleich 167
 Ich könnte, aber ich will jetzt
 nicht 168

Künstlicher Zeitdruck 129
Mindwriting 127
Nur noch bis 133
Persönlicher Coach 146
Plan B 264
Plan und Gamification 164
Sozialer Druck 139
Verkehrte Welt 180
Vertrag mit sich selbst 141
Wettbewerb 145
Zerstörte Brücke 178
Zu faul, um zu sündigen 182
Zustimmen und dabei den
Plan enthüllen 165
Sucht nach Neuigkeiten 88

T

Tageszeiten 107
Tarnung 15
Telefon 97
 abschalten 97
Termine 86
Textform 154
To-do-Liste 102, 187
Trägheit 182
Traum 20
 Beispiel 24
 visualisieren 26
 Weg 31

Traumbild
 Erinnerung 27
 visualisieren 52
Traumsuche 21

U

Übung
 Festgeklebt 108
 Meine Haltung 42
 Meine Vision 39
 Ufer des Flusses 109
Uhrzeit 60
 festlegen 75
Unbewusste Möglichkeiten
188
Unordnung 91
 im Projekt 92
Unvollendete Aufgaben 86

V

Veränderung
 verankern 13
Verkehrte Welt 180
Versagen 210
Verständnisfragen 154
Vertrag mit sich selbst 141
Vision 35, 226
 visualisieren 52

Vollgas 131
Vorfreude 102
Vorsprung 59
 wachsender 60

W

Wahrnehmen 192
Weißes Blatt 206
Weitermachen 246
Wenn-dann-Schema 253
Wiederholungen 251
Wilde Gedanken 109
Writer's Block 90
Wunschbild 24

Z

Zeitfresser 189
Zeitplan 58
Zen 109
Zerstörte Brücke 178
Ziel 20, 33
Zielgruppe 154
Zu faul, um zu sündigen 182
Zugzwang 140
Zustimmen und dabei den
Plan enthüllen 165
Zwischenziele 52

Die Aufschieberitis
gibt niemals auf.

***Nicht einmal dann,
wenn sie
eigentlich
schon
verloren
hat.***