

Ich mach das jetzt!

Mehr Erfolg durch weniger Aufschieben und besseres Management

Bearbeitet von
Von Hans-Jürgen Kratz

2. Auflage 2017. Buch. 160 S. Kartoniert
ISBN 978 3 96186 007 4
Format (B x L): 14,8 x 21 cm

[Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Wirtschaftswissenschaften:
Sachbuch und Ratgeberliteratur](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beack-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhalt

Vorwort	7
Erfolgreich arbeiten mit diesem Ratgeber	9
1 Gründe für das Auftreten von Aufschiebeverhalten	13
Erledigungsblockaden – eine flächendeckend anzutreffende „Volkskrankheit“	13
Aufschiebeverhalten als Folge von Überlastung	17
Aufschiebeverhalten wegen fehlerhafter Selbstorganisation	20
Aufschiebeverhalten wegen Arbeitsunlust	21
Vorsätzlich herbeigeführtes Aufschiebeverhalten	23
Aufschiebeverhalten aus Angst vor Versagen	29
Sonstige Gründe für Aufschiebeverhalten	30
2 Folgen von Aufschiebeverhalten	33
Aufschiebeverhalten löst Hektik aus	33
Missstimmungen treten verstärkt auf	34
Die Freude an der Arbeit geht verloren	35
Das Image leidet	36
Der Arbeitsaufwand wird umfangreicher	37
Wichtige Entscheidungen werden aufgeschoben	38
3 Therapien zur Verbesserung Ihres Zeit- und Selbstmanagements	41
Aufschiebeverhalten bezwingen	41
Werden Sie aktiv	41
Formulieren Sie Ihr Ziel	43
Durchbrechen Sie Gewohnheiten	46
Identifizieren Sie sich mit Ihrer Tätigkeit	51
Legen Sie Prioritäten fest	53
Nutzen Sie Ihren Papierkorb	59
Starten Sie sofort	61
Nutzen Sie Ihre Hochleistungszeiten	63
Teilen Sie umfangreiche Aufgaben auf	66
Streben Sie statt Perfektion Qualität an	68

Belohnen Sie sich	71
Geben Sie Zeitdieben keine Chance	72
Reduzieren Sie Störungen	84
Lassen Sie sich helfen	87
Delegieren Sie	88
Terminieren Sie	97
Halten Sie Ordnung am Arbeitsplatz	98
Planen Sie Ihren Arbeitstag schriftlich	102
Vermeiden Sie Rückfälle	114
Erledigen Sie Ihre Rückstände	116
Übersetzen Sie gute Absichten in konkrete Ziele	117
 4 Aufschiebeverhalten bei Mitarbeitern — Der Vorgesetzte	
als Gesundheitscoach	121
Als Vorgesetzter begleiten Sie den Heilungsprozess	121
Kontrollfunktion wahrnehmen	122
Mitarbeitergespräch führen	123
Zwischenziele festlegen	124
Vorgehen bei hartnäckigen Fällen	125
Rückdelegation verhindern	126
Mit Anerkennung motivieren	129
Aufschiebeverhalten langfristig überwinden	130
 5 Auswirkungen von Aufschiebeverhalten auf Ihre Lebensqualität .	133
Bewusster leben – Zeit genießen	133
Verbessern Sie Ihr Stressmanagement	138
 6 Literaturhinweise	155
 Stichwortverzeichnis	156