

Inhaltsverzeichnis

1.	Prokrastination oder Aufschieberitis?	11
1.1	Wie ich das Thema entdeckte	11
1.2	Nur „Aufschieberitis“ oder prokrastinierst du schon? Eine erste Annäherung	15
2.	Über das normale Maß hinausgehend: Prokrastination	17
2.1	Interview mit einem Prokrastinierer	17
2.2	Akademische Prokrastination	25
2.3	Pathologische Prokrastination – Begleiterscheinung von Krankheiten	31
3.	Die ganz alltägliche „Aufschieberitis“	35
3.1	Wie aus Unklarheiten Mythen entstehen und warum Aufschieberitis für mich ein Mythos ist	35
3.2	Gut Ding will Weile haben: positives Aufschieben	36
3.3	Einige Gründe und Hintergründe alltäglichen Aufschiebens	41
4.	Motivation und Widerstand	47
4.1	Die Psychologie der Motivation	47
4.2	Motivationsmodelle	49
4.3	Wenn wir in den Widerstand gehen	55
4.4	Dringend oder wichtig?	57
5.	Wenn Blockaden zum Aufschieben führen	59
5.1	Was sind Blockaden und wie wirken sie?	59
5.2	Warum und wie entstehen Blockaden?	60
6.	Wenn die Bank zu lang wird	71
6.1	Welche Erfahrungen eine Psychotherapeutin mit dem Thema Aufschieben macht	71
6.2	Welche Erfahrungen machen Angehörige?	72
6.3	Veränderung – wie sie gelingt	74
	Ihr Weg durch den Aufschiebe-Dschungel: Eine Illustration zur persönlichen Orientierung	76

7. Emotionen	79
7.1 Emotionen – Störenfriede aus der Tiefe?	79
7.2 Eigene Gefühle und Emotionen erkennen und verstehen	82
7.3 Emotionen und Aufschiebeverhalten	84
7.4 Blockaden lösen mit emotionsbezogenen Coachingmethoden	88
8. Tools und Tipps	97
8.1 Prioritäten finden und setzen	97
8.2 Kleine Tipps für Aufschieber nach „Akademiker-Manier“	100
8.3 Hilfsmittel: Apps, Programme & Co.	105
Nachwort	107
Literatur – Adressen – Sonstiges	109
Literatur	109
Internetseiten / Podcasts / Blogs / Videos / Filme	111
Prokrastinationsambulanzen	111
Dank	112
Stichwortregister	113