Erschienen am 20.09.2019
120 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-911-1

Annette Bauer

Auf die lange Bank

Wenn Aufschieben zum Problem wird

Was du heute kannst besorgen …
Wir alle schieben Dinge vor uns her, mal mehr, mal weniger; mal für kürzere, mal für längere Zeit. Diese „Aufschieberitis“ kann belastend sein, sie ist aber kein Krankheitsbild. Anders sieht es bei der Prokrastination aus, die für das Leben der Betroffenen meist ernsthafte Folgen hat und für die es therapeutische Angebote gibt.
Es gibt also einen Unterschied zwischen krankhaftem und alltäglichem Aufschiebeverhalten, der meistens aber nicht wahrgenommen wird. Das wird erstens beiden nicht gerecht und hilft zweitens denjenigen nicht, deren Problem die alltägliche Aufschieberitis ist. Für diese Form gibt es nämlich kaum Konzepte und Hilfen. Hier schafft Annette Bauer mit diesem Buch Abhilfe:
- Sie beleuchtet Hintergründe des Aufschiebens,
- stellt Motivations-Modelle und Coaching-Ansätze vor,
- erörtert die Rolle der Emotionen und
- bietet praktische Tools und Tipps an.

Autorenprofil

Annette Bauer

Annette Bauer, systemischer Coach und Strukturaufstellerin, seit fast 20 Jahren in der Begleitung und Beratung von Menschen in der Seelsorge tätig. Sie beschäftigt sich seit einigen Jahren intensiv mit der Lehre der Achtsamkeit und arbeitet als Coach mit Vielbegabten.