

PETR LUDWIG
PETRA KUBIN
GERNOT BOGNER

SCHLUSS

MIT

PRO KRASTI NATION

**PROKRÄSTINATION =
BEWAUOLICHES AUFSCHIEBEN
VON VERPFLICHTUNGEN**



© des Titels »Schluss mit Prokrastination« (978-386881-666-2)
2017 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>

Inhalt

Inhaltsverzeichnis, grafische Darstellung	10
Vorwort des Autors	12

EINLEITUNG: Was ist Prokrastination und warum sollte man dagegen ankämpfen? 15

Die Geschichte des menschlichen Aufschiebens	19
Heute: Zeitalter der Entscheidungsparalyse	20
Wie man Informationen am effektivsten gewinnt	25
Das System der Persönlichkeitsentwicklung	31
Motivation	34
Aktionsfähigkeit	36
Outputs	38
Objektivität	40
Zusammenfassung: Einleitung	42

MOTIVATION: Wie man sie erwirbt und langfristig beibehält 45

Äußere Motivation: Anreize durch Zuckerbrot und Peitsche	47
Innere Motivation durch Ziele: Freude, die nicht anhält	50
Innere Motivation durch den Weg: Zufriedenheit in der Gegenwart	60
Zusammenarbeit als Grundlage einer effektiveren Entwicklung	67
Die Kraft der Gruppenvision	74
Welche Motivation ist also die passendste?	77

INSTRUMENT #1: Persönliche Vision	78
Persönliche SWOT-Analyse	80
Auflistung der persönlichen Erfolge	85
Analyse der motivierenden Tätigkeiten	86
Die Beta-Version der persönlichen Vision	89
Die Finalversion der Vision	90
Zusammenfassung: Motivation	98
AKTIONSFÄHIGKEIT: Wie man sich selbst befiehlt und gehorcht	101
Wenn die Vernunft will, die Emotionen aber nicht	104
Der emotionale Elefant und der rationale Reiter	108
Die kognitive Quelle: Der Schlüssel zur Selbstregulation	110
Die Erneuerung der kognitiven Quelle	111
Das Wachstum der kognitiven Quelle	113
Grundlagen der Elefantendressur: Das Erlernen neuer Gewohnheiten	114
Wie man vermeidet, die erlernten Gewohnheiten zu unterbrechen, und wie man diese langfristig beibehält	119
Wie man Unsitten überwindet und sich diese nie wieder aneignet	120
INSTRUMENT #2: Arschtrittzettel	123
Wie der Arschtrittzettel funktioniert	124
Optionale Erweiterung der Methode	128
Warum funktioniert der Arschtrittzettel?	129
Risiken der Methode	132

Entscheidungsparalyse	135
INSTRUMENT #3: ToDo-Today	143
Wie ToDo-Today funktioniert	147
Optionale Erweiterung der Methode	156
Warum funktioniert ToDo-Today?	156
Risiken der Methode	157
INSTRUMENT #4: ToDo-All	160
Wie ToDo-All funktioniert	162
Was geschieht mit neuen Aufgaben?	164
Freiwillige Erweiterung der Methode	165
Warum funktioniert ToDo-All?	168
Risiken der Methode	168
Die Komfortzone der Menge: Ein Platz, wo das Böse zur Welt kommt	169
INSTRUMENT #5: Heldentum	174
Wie wird Heldentum trainiert?	176
Zusammenfassung: Aktionsfähigkeit	182
OUTPUTS: Wie man Zufriedenheit gewinnt und beibehält	185
Wo negative Emotionen geboren werden	188
Erlernte Hilflosigkeit, Schleife der Hoffnungslosigkeit	193
Wie man Hamster bekämpft? So wie die Kriegsveteranen!	198
INSTRUMENT #6: Inner-switch	205
Unsere Niederlage meistern	207
Die Schicksalsschläge überwinden	211

Das Umschalten der Wahrnehmung von der negativen auf die positive Vergangenheit	213
INSTRUMENT #7: Flowzettel	217
INSTRUMENT #8: Hamsterrestart	220
Persönlichkeitsentwicklung und persönlicher Sturz	223
Zusammenfassung: Outputs	226
OBJEKTIVITÄT: Wie wir lernen, unsere Mängel zu sehen	229
Dunning-Kruger-Effekt: Blindheit der Inkompetenten	234
Das Gehirn schützt uns durch süße Ignoranz	237
Warum sollte man gegen Unobjektivität kämpfen?	239
Wie die Objektivität konkret erhöht wird	241
Zusammenfassung: Objektivität	248
FAZIT: Der Schlüssel zur Nachhaltigkeit	251
INSTRUMENT #9: Meeting mit sich selbst	253
Wie geht man zu einem Meeting mit sich selbst?	253
Risiken der Methode	254
Das Ende der Prokrastination und persönlicher Neubeginn	256
LITERATURVERZEICHNIS	261