



Assistentin  
Margareta Engström  
Hogrefe

## Heute fange ich wirklich an!

Prokrastination und Aufschieben  
Überwinden - ein Ratgeber



 hogrefe

# Heute fange ich wirklich an!: Prokrastination und Aufschieben überwinden - ein Ratgeber



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Heute fange ich wirklich an!: Prokrastination und Aufschieben überwinden - ein Ratgeber

*Anna Höcker, Margarita Engberding, Fred Rist*

**Heute fange ich wirklich an!: Prokrastination und Aufschieben überwinden - ein Ratgeber** Anna Höcker, Margarita Engberding, Fred Rist

 [Download Heute fange ich wirklich an!: Prokrastination und ...pdf](#)

 [Online lesen Heute fange ich wirklich an!: Prokrastination un ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Heute fange ich wirklich an!: Prokrastination und Aufschieben überwinden - ein Ratgeber Anna Höcker, Margarita Engberding, Fred Rist**

---

142 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Jeder schiebt dann und wann einmal etwas Unangenehmes auf. Aber ab wann wird das Aufschieben zum Problem? Prokrastination ist das wiederholte und unnötige Aufschieben alltäglicher und auch persönlich wichtiger Aufgaben, obwohl eigentlich Zeit zu ihrer Erledigung zur Verfügung gestanden hätte. Dieser Ratgeber wendet sich an Menschen, die unzufrieden mit ihrer Arbeitsdisziplin sind und die lernen möchten, ihre Arbeit besser zu organisieren und effektiver zu gestalten. Die beschriebenen psychologischen Methoden wurden systematisch entwickelt und evaluiert und haben bereits vielen hundert Betroffenen geholfen. Der Ratgeber hilft Betroffenen, Aufschiebeverhalten und Prokrastination besser zu verstehen. Er klärt darüber auf, unter welchen Bedingungen es entsteht und warum es so schwer ist, damit aufzuhören. Den Schwerpunkt des Bandes bildet die Darstellung eines Anti-Prokrastinationsprogrammes. Dieses liefert konkrete Anleitungen zur Selbstbeobachtung und Selbststeuerung, mithilfe derer Betroffene ein individuelles Störungsmodell erarbeiten können und daran angepasst, Strategien zur Verhaltensänderung umsetzen können. Das Programm hilft Betroffenen dabei, ihre Arbeitszeiten und ihr Arbeitspensum realistisch zu planen, rechtzeitig mit dem Arbeiten zu beginnen, stabile Arbeitsgewohnheiten zu entwickeln, effektiv zu arbeiten, sich mit ihrem persönlichen Arbeitsstil wohl zu fühlen und ihre Freizeit wieder ohne schlechtes Gewissen genießen zu können. Zahlreiche Arbeitsmaterialien unterstützen die Umsetzung der Strategien im Alltag.

Download and Read Online Heute fange ich wirklich an!: Prokrastination und Aufschieben überwinden - ein Ratgeber Anna Höcker, Margarita Engberding, Fred Rist #GB4AR3UTMH7

Lesen Sie Heute fange ich wirklich an!: Prokrastination und Aufschieben überwinden - ein Ratgeber von Anna Höcker, Margarita Engberding, Fred Rist für online ebook  
Heute fange ich wirklich an!: Prokrastination und Aufschieben überwinden - ein Ratgeber von Anna Höcker, Margarita Engberding, Fred Rist Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Heute fange ich wirklich an!: Prokrastination und Aufschieben überwinden - ein Ratgeber von Anna Höcker, Margarita Engberding, Fred Rist Bücher online zu lesen.  
Online Heute fange ich wirklich an!: Prokrastination und Aufschieben überwinden - ein Ratgeber von Anna Höcker, Margarita Engberding, Fred Rist ebook PDF herunterladen  
Heute fange ich wirklich an!: Prokrastination und Aufschieben überwinden - ein Ratgeber von Anna Höcker, Margarita Engberding, Fred Rist Doc  
Heute fange ich wirklich an!: Prokrastination und Aufschieben überwinden - ein Ratgeber von Anna Höcker, Margarita Engberding, Fred Rist Mobipocket  
Heute fange ich wirklich an!: Prokrastination und Aufschieben überwinden - ein Ratgeber von Anna Höcker, Margarita Engberding, Fred Rist EPub