

Hans-Werner Rückert

Schluss mit dem ewigen Aufschieben

Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen

2011, 7., überarbeitete Auflage, kart., 302 Seiten

EUR 18,90/EUA 19,50/sFr 28,90

ISBN 978-3-593-39351-3

Erscheinungstermin: 17. Januar 2011

»Was Du heute kannst besorgen...« Wie schafft man es, seine Vorsätze auch umzusetzen? Hans-Werner Rückert beschreibt in seinem bewährten Ratgeber sowohl die tiefer liegenden Ursachen für das leidige Aufschieben, als auch wirksame Strategien, mit denen jeder gegen dieses Phänomen angehen kann.

Fast jeder kennt das Phänomen, ein Projekt oder einen Vorsatz auf die lange Bank zu schieben. In der Silvesternacht beispielsweise werden viele gute Vorsätze gefasst, die jedoch meistens fromme Wünsche bleiben und einen schalen Nachgeschmack bei denen hinterlassen, die einmal mehr an ihren eigenen Plänen gescheitert sind. Was steckt dahinter, wenn Menschen wichtige Projekte und dringende Aufgaben immer wieder aufschieben und ständig mit Selbstblockaden zu kämpfen haben?

Als Psychologe weiß Hans-Werner Rückert, dass es meist allein mit besserem Zeitmanagement nicht getan ist, sondern auch die jeweiligen Ursachen des Aufschiebens betrachtet werden müssen. Jemand, der schwierige Entscheidungen und bedeutende Vorhaben immer wieder aufschiebt, leidet möglicherweise unter unrealistischen Ansprüchen an sich selbst, weiß vielleicht nicht, wie er oder sie am besten vorgehen sollte, oder fürchtet den Erfolg ebenso wie das Versagen.

Hans-Werner Rückert erklärt, welche Aufschieber-Typen es gibt, welche Mechanismen bei verschiedenen Formen des Aufschiebens einsetzen und wie man ihnen entgegenwirkt. Mit Hilfe seines Ratgebers kann es Betroffenen endlich gelingen, die tieferliegenden Ursachen Ihres Problems zu erkennen und erfolgreich gegenzusteuern.

Die erweiterte Neuauflage des Selbstmanagement-Klassikers liefert unter anderem in zusätzlichen Kapiteln wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Ursachen des Aufschiebens aus der Neurobiologie, der Persönlichkeitspsychologie und der Psychotherapie.

Der Autor

Hans-Werner Rückert ist Diplom-Psychologe und Psychoanalytiker. Er leitet die Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin. Er beschäftigt sich seit Jahren mit der Problematik des Aufschiebens und bietet für Betroffene entsprechende praktische Hilfen und Seminare an.

Kontakt

Kathrin Schieferstein, 069-976516-25, schieferstein@campus.de

Campus Verlag GmbH
Presseabteilung
Kurfürstenstraße 49
60486 Frankfurt/Main
Tel. 069 976516-20
Fax 069 976516-78
presse@campus.de
www.campus.de