

Claudia Guderian

Arbeitsblockaden erfolgreich überwinden

Schluss mit Aufschieben, Verzetteln, Verplanen!

mvgverlag 

Was sind Arbeitsblockaden?	7
<i>Test: Wie stabil ist meine Arbeitsstruktur?</i>	11

ERSTER TEIL

Hilfe, mein Projekt droht zu scheitern! – Notfallmaßnahmen	15
<i>Schritt 1: Bestandsaufnahme</i>	17
<i>Schritt 2: Gesamtplanung</i>	20
<i>Schritt 3: Tagesplanung</i>	21
<i>Schritt 4: Organisieren Sie Ihren Arbeitsplatz</i>	22
<i>Schritt 5: Beginnen Sie Ihre Arbeit, ohne sie aufzuschieben</i>	23
<i>Schritt 6: Schalten Sie Störungsquellen systematisch aus</i>	24
<i>Schritt 7: Gibt es einen Schaden zu beseitigen?</i>	25
<i>Schritt 8: Schließen Sie ständig kleine und kleinste Arbeitsabschnitte ab</i>	26
<i>Schritt 9: Belohnen Sie sich</i>	26
<i>Schritt 10: Regeln Sie Ihren Tagesablauf</i>	27
<i>Schritt 11: Vermeiden Sie unnötigen Perfektionismus</i>	28
<i>Schritt 12: Beenden Sie Ihre Arbeit</i>	29

ZWEITER TEIL

Optimieren Sie Ihre Arbeitsstruktur	31
Entdecken Sie Ihre seelische Grundstruktur	32
<i>Test 1: Sind Sie ein »Einsiedler«?</i>	33
<i>Test 2: Sind Sie ein »Enthusiast«?</i>	35
<i>Test 3: Sind Sie ein »Helfer«?</i>	38
<i>Test 4: Sind Sie ein »Glänzender«?</i>	42
<i>Test 5: Sind Sie ein »Vorsichtiger«?</i>	45

<i>Test 6: Sind Sie ein »Kontrollleur«?</i>	48
Finden Sie den Anfang.	54
Bestimmen Sie das Wichtigste	69
<i>Test: Können Sie wichtig und unwichtig gut unterscheiden?</i> . . .	70
Planen Sie den Arbeitsablauf	95
<i>Test: Wie gut planen Sie Ihren Arbeitsablauf?</i>	96
Gehen Sie gut mit sich um.	114
Belohnen Sie sich für Ihre Arbeit	127
<i>Test: Belohnen Sie sich genügend?</i>	127
Strukturieren Sie Ihr Lebensumfeld	138
Bleiben Sie in Ihrem Rhythmus	152
Seien Sie pünktlich	158
Bewältigen Sie Rückschläge	165
<i>Test: Sind Sie anfällig für Rückschläge?</i>	166
Kommen Sie zum Schluss	176
Wenn innere Stimmen den Erfolg verhindern	183
Noch ein paar Kleinigkeiten.	198

DRITTER TEIL

Wenn Mitarbeiter oder Kollegen unter Arbeitsblockaden leiden	203
Was können Sie als Chef tun?	204
Was können Sie als Kollege tun?	207
TIPPS UND TRICKS AUF EINEN BLICK	210
Dank	215
Kontakt	216
Anregungen und weiterführende Literatur.	216
Register	218