

Anna Höcker, Margarita Engberding, Fred Rist

Heute fange ich wirklich an!



Rezension von **Ullrich Löser**

140 Seiten umfasst das Werk, das ich jetzt wirklich anfangen, mit einer Rezension zu bearbeiten. Es liegt schon einige Wochen auf meinem Schreibtisch und alle Redakteure des Forums haben schon Beiträge geliefert, nur ich noch nicht. Immer war – angeblich – Wichtigeres: Die anstehende Pension und der Auftrag der Volkshochschule, ein Seminar zu planen: „Bald in Pension und dann...“, der neue Hund Pablo, der viel Aufmerksamkeit fordert. Die Enkel, usw... Dann war da noch die Steuererklärung...

Aufschieben kann zum Problem werden.

Wann wird es das?

Es wird belastend, wenn durch das Aufschieben das psychische Wohlbefinden beeinflusst wird, innere Unruhe, Depressivität bemerkt werden. Wenn körperliche Beschwerden wie Schlafstörungen und Magenbeschwerden den Alltag tangieren. Es wird dramatisch, wenn man sich wegen des Aufschiebens absolut ärgert und sich als „Versager“ fühlt.

Prokrastination ist das wiederholte und unnötige Aufschieben alltäglicher und auch persönlich wichtiger Aufgaben, obwohl eigentlich Zeit zur Erledigung gegeben war.

Dieser Ratgeber fokussiert auf Menschen, die unzufrieden mit ihrer Arbeitsdisziplin sind und die lernen wollen, ihre Arbeit besser zu organisieren und effektiver zu gestalten. Der Ratgeber hilft, Aufschiebeverhalten besser zu verstehen. Wie entsteht dieses Phänomen? Warum ist es so schwer, mit diesem unseligen Verhalten aufzuhören?

Im Zentrum des Buches stehen psychologische Methoden, die systematisch entwickelt und evaluiert wurden und vielen hundert Betroffenen geholfen haben. An Fallbeispielen („Achim“, „Sabrina“, „Martin“) werden konkrete Fälle beschrieben und Lösungen angeboten.

Das aufgezeigte Anti-Prokrastinationsprogramm „Rubikon“ liefert konkrete Anleitungen zur Selbstbeobachtung und Selbststeuerung. Wir unterscheiden behaviorale (verhaltensbezogene) und kognitive (gedankenbezogene) Methoden. Betroffene erarbeiten ein individuelles Störungsmodell und bekommen Hilfen, Strategien zur Verhaltensänderung zu entwickeln und mit Erfolg einzusetzen. Das Programm gibt Chancen, Arbeitszeiten und Arbeitspensum realistisch zu planen, rechtzeitig mit dem Arbeiten zu beginnen, stabile Arbeitsgewohnheiten

zu entwickeln, effektiv zu arbeiten, sich mit dem persönlichen Arbeitsstil wohl zu fühlen und Freizeit wieder ohne schlechtes Gewissen genießen zu können. Die Autoren raten, sich selbst zu coachen. Jede Woche soll ein Fixpunkt markiert werden, an dem mit dem Modell gearbeitet, Erfahrungen ausgewertet und das weitere Vorgehen geplant wird. Arbeiten zu dürfen statt arbeiten müssen – dies ist das Ziel des „Rubikon“.

Zahlreiche Arbeitsmaterialien machen dieses Buch zu einem wertvollen Werkzeug und täglichen Begleiter. Ab Seite 115 gibt es umfangreiche Hilfestellungen, die die Anwendung des

Modells begleiten und erleichtern. Plastisch und praktisch gestaltet, machen sie Mut, sich zu bedienen und sie im Modell anzuwenden.

Der Stil der AutorInnen (sie arbeiten in der Psychotherapie Ambulanz des Fachbereichs Psychologie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster) ist dabei nicht das Belehrende, Beschämende – sondern es ist mehr die helfende Hand guter Freunde, die Ideen hatten, ein weit verbreitetes Verhalten zu verändern.

Die Erfolge werden präzise an Beispielfällen beschrieben und ich kann selbst bei mir entdecken, dass mich die Arbeit mit dem Büchlein und den angebotenen Unterstützungen beflügelt hat, diese Rezension doch noch weit vor Abgabetermin in die Redaktionskonferenz des „dvb forum“ einzubringen.

Das Buch ist verständlich geschrieben, mit Überschriften und Infoboxen übersichtlich gegliedert und strukturiert. Der Text wird zudem durch eine CD ergänzt, die weitere Arbeitshilfen vorstellt, zum Ausprobieren einlädt und Mut macht.

Wenn Sie die „Aufschieberei“ als Problem für sich definiert haben sollten: Hier kommt ein kompetentes Hilfsmodell. Im Sinn des Buches: Nicht lange warten, Kauf nicht aufschieben, Modell anwenden und das Leben ändert sich.

Information:



Das Buch kann online unter www.hogrefe.de/shop/ direkt beim hogrefe Verlag bestellt oder als eBook erworben werden.

Anna Höcker, Margarita Engberding, Fred Rist
Heute fange ich wirklich an!

1. Auflage 2017, 142 Seiten · ISBN: 9783801727062
Verlag: hogrefe

Möchten Sie im dvb forum
Ihre Dienstleistung vorstellen?
Oder Werbung für Ihr
Unternehmen machen?
Ihr Produkt könnte
unsere Leser/innen interessieren?
Sie suchen oder bieten
eine Kooperation?

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Werbung als
Kleinanzeige, halb- oder ganzseitige Anzeige in unserer
Zeitschrift zu schalten.

Nähere Informationen und detaillierte Angaben zu den
Anzeigenformaten und Preisen erhalten Sie von:

**Ihre Anzeige
im
dvb forum!**

Birgit Lohmann · E-Mail:
forum@dvb-fachverband.de

Das nächste Heft wird Anfang 2018 erscheinen.