

Kathrin Passig • Sascha Lobo

DINGE GEREGELT KRIEGEN
ohne einen Funken Selbstdisziplin

Rowohlt • Berlin

Inhalt

EINLEITUNG

TEIL I - AUFTAKT

Übernächster Mittwoch ist auch noch ein Tag

Wissenswertes über Prokrastination 14

Der äußere Schweinehund

Überforderung durch die Umwelt 30

Triumph des Unwillens

Von Haltung und Gewissen 44

TEIL II - ARBEIT

Der innere Zwingli

Vom Arbeitsethos 57

Fleißlos glücklich

Lob der Disziplinlosigkeit 65

Arbeit, Scharbeit

Die zwei Geschmacksrichtungen der Arbeit 70

Das Später-Prinzip

Wie man professionell prokrastiniert 77

Scharfen und Golken

Die Wahrheit über Zeitverschwendung 89

Heute jedoch nicht

Der richtige Moment 93

Liegen und liegen lassen

Vom Nutzen des Nichtstuns 104

9 to 9:05

Weniger arbeiten ist mehr arbeiten 112

Halbe Kraft voraus!

Energiesparendes Arbeiten 117

Jedem Ende wohnt ein Zauber inne

Aufgeben - der schnelle Weg zum Sieg 124

TEIL III - ALLTAG

Der Kampf gegen die Dinge

Haushaltsprobleme 133

Schön, schlank und fit in 30 000 Tagen

Das Getue um den Körper 145

Letzte Mahnung!

Vom Umgang mit Post, Geld und Staat 157

Fortschritt durch Faulheit

Technische Lösungen 171

Jemand müsste mal...

Weltverbesserungsforderungen 179

TEIL IV - ABHILFE

Wir müssen nur wollen

Motivation diesseits des Lustprinzips 193

Nimm 2!

Impulskontrolle und ihre Feinde 200

Vitamin R

Vom Koks des gesetzestreuen Bürgers 206

Jetzt helfe ich mir nicht mehr selbst

Outsourcing 212

i.) Überschrift ausdenken (dringend!)

Von Nutzen und Schaden der fo-do-Liste 226

Aufschubumkehr

Die belebende Kraft der Deadline 236

Nur ein Vierteljäärchen

Alles, was Sie über Zeitmanagement
wissen müssen 248

Kommunikation der Unzulänglichkeit

Ausreden und Entschuldigungen 249

TEIL V - AUSKLANG

Der Bär auf dem Försterball

Vom Umgang mit LOBÖs (für Nicht-LOBOs) 261

Die Insel der Saumseligen

LobderLOBOs 269 •

Riesenmaschine-Gastbeitrag:

Die Zukunft der Prokrastination 275

Glossar 280

Danksagung 286