

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Vorwort | 7 |
| 1. Warum prokrastiniere ich? | 11 |
| 2. Maßnahmen für einen leichteren Start | 31 |
| 3. Wovor habe ich Angst? | 47 |
| 4. Kann ich planvoll handeln? | 63 |
| 5. Vom Selbstzweifel zum Selbstvertrauen | 85 |
| 6. Die Beziehungsebene | 111 |
| 7. Bin ich ein Alles-oder-nichts-Typ? | 131 |
| 8. Auf der Suche nach dem Vergnügen | 147 |
| 9. «So bin ich nun mal» | 165 |