

## Aufschieben besiegen: Literaturtipps



Diese Bücher beschäftigen sich mit dem Thema Aufschieben und wie man es überwinden kann:

**Guderian, C. (2008).** Arbeitsblockaden erfolgreich überwinden: Schluss mit Aufschieben, Verzetteln, Verplanen! mvg.

**Grolimund, F. (2018).** Vom Aufschieben zum Lernprofi. Bessere Noten, weniger Stress, mehr Freizeit. Herder.

**Höcker, A., Engberding, M. & Rist, F. (2017).** Heute fange ich wirklich an! Prokrastination und Aufschieben überwinden – ein Ratgeber. Hogrefe.

**Rückert, H.-W. (2014).** Schluss mit dem ewigen Aufschieben: Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen. Campus.

**Steel, Dr. P. (2011).** Der Zauderberg: Warum wir immer alles auf morgen verschieben und wie wir damit aufhören. Bastei Lübbe.