

Madame Missou

IST ZIELSTREBIG



Madame Missou
ist zielstrebig

freundin
PRÄSENTIERT

Madame
Missou

IST ZIELSTREBIG



Unsere Themen

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt 12

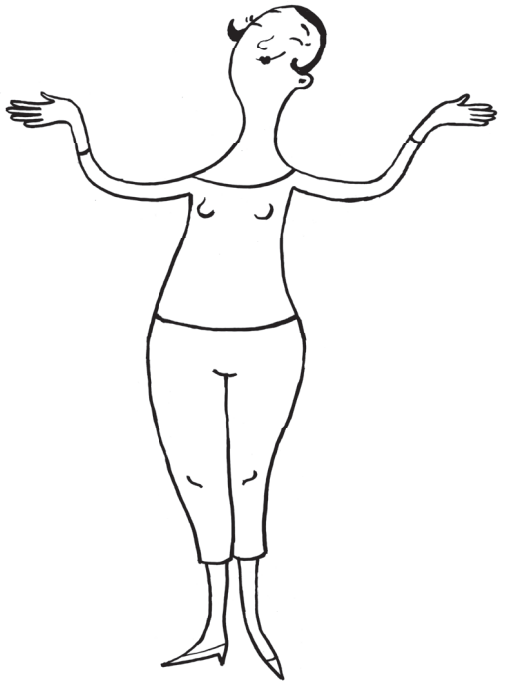
- Auf Los geht's los! 16
- Kleine Ziele setzen 22
- Der 15-Minuten-Trick 26
- Routine schaffen 30
- Vorbereitungen treffen 33
- Den richtigen Ort zum Arbeiten finden 36
- Störfaktoren ausschalten 39

Motivationskicks 44

- Kann nicht, gibt's nicht 46
- Triff eine Entscheidung 54
- Arbeit kann auch Spaß machen 58

• Wenn ein Löffelchen voll Zucker ...	64
• Das Ziel visualisieren	71
• Erzähl es allen	76
• Blick in die Zukunft	79
• Was würdest du einer Freundin raten?	87
• Umetikettieren	90
• Rituale wirken Wunder	92
Crashkurs Zeitmanagement	96
Ziele erreichen ist ganz einfach	109

A la fin!





C'est la vie!

Du willst eigentlich für eine Prüfung büffeln oder eine wichtige Präsentation vorbereiten, schaffst es aber nicht einmal, damit anzufangen? Das Gespräch mit einem Mitarbeiter steht schon lange an, oder gar mit deinem Chef? Auf deinem Schreibtisch liegt eine Menge unerledigter Papierkram und du fürchtest insgeheim, dass die Frist der einen oder anderen Rechnung schon verstrichen ist? Oder vielleicht warten deine Eltern oder Schwiegereltern schon ewig auf einen Besuch von dir?

In allen Lebensbereichen kann es vorkommen, dass wir Dinge auf die lange Bank schieben. Doch warum eigentlich? Was hält uns davon ab, uns aufzuraffen und es einfach anzupacken?

Es gibt verschiedene Gründe für die sogenannte Aufschieberitis, und der Schweregrad dieses Übels reicht

von „ein wenig faul“ über „Ich kann das nicht“ bis hin zur Prokrastination, die tatsächlich eine ernst zu nehmende Arbeitsstörung ist.

Ich selbst bin wohl nur ein leichter bis mittelschwerer Fall – und hoch motiviert, das Problem des Aufschiebens in Angriff zu nehmen. Dazu habe ich eine Menge recherchiert und verschiedene Tricks ausprobiert. Jetzt hab ich den Dreh raus und kann dir verraten, wie es auch dir gelingt, zielstrebig zu werden.

Pardon, ich habe mich noch gar nicht vorgestellt: Mein Name ist Madame Missou. Mehr als einen guten Café au lait und einen Plausch mit meiner besten Freundin brauche ich nicht, um glücklich zu sein!

Alors, worauf wartest du? Krempel die Ärmel hoch, leg los und erreich deine Ziele!

Deine
Madame
Missou

