

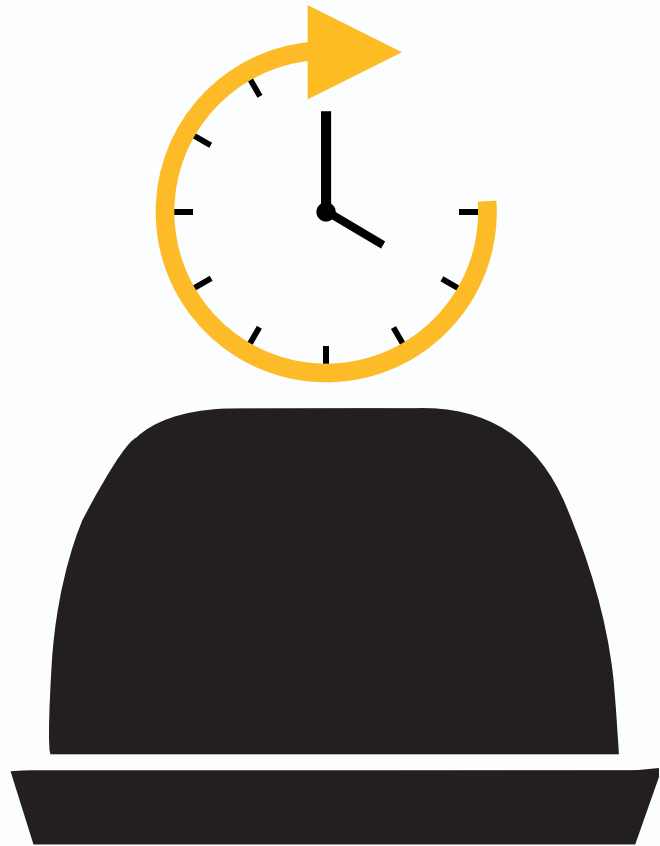
FRANKFURTER AKADEMISCHES
SCHLÜSSELKOMPETENZ
TRAINING

LITERATUREMPFEHLUNGEN



ANMERKUNG

Die folgenden Literaturhinweise sind eine persönliche Empfehlung des Teams des Frankfurter Akademischen Schlüsselkompetenz-Trainings. Sämtliche Titel sind als eBook kostenlos im Bibliothekskatalog der Goethe-Universität zugänglich.



**GEGEN DAS
AUFSCHIEBEN**

Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt! Gebrauchsanweisungen für Ihren Kopf.

Stenger, Christiane: Lassen Sie ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt! Gebrauchsanweisungen für Ihren Kopf. Frankfurt/New York, 2014.

Schlagworte: Denken, Hirnfunktion, Lebensführung, Gehirn, Zeitmanagement, Techniken, Aufschieben, Stressmanagement, Gedächtnisweltmeisterin

Die Autorin des Buches möchte dir helfen dein Gehirn besser kennenzulernen. Neben zahlreichen Zeitmanagement-techniken, Techniken gegen das Aufschieben und Stressmanagement-techniken, teilt die Autorin in dem Buch auch persönliche Erfahrungen. Diese sind besonders wertvoll, weil sie von der mehrfachen Juniorenweltmeisterin im Gedächtnissport stammen. Das Buch ist zudem schön illustriert.

Das Buch ist nicht online erhältlich.

Die physische Kopie kann jedoch aus der Universitätsbibliothek ausgeliehen werden:

<http://tinygu.de/bzxf>

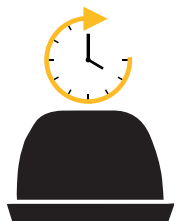
Schluss mit dem ewigen Aufschieben. Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen

Hans-Werner, Rückert: Schluss mit dem ewigen Aufschieben. Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen. Frankfurt/New York: Campus Verlag, 2011.

Schlagworte: Alltag, Prokrastination, Ratgeber, Psychologie, Aufschieben, Zeitmanagement, Mechanismen, Anleitungen, Tipps

Geschrieben von einem Diplom-Psychologen und Psychoanalytiker hilft dir dieses Buch dabei, das Problem „Aufschieben“ von einer anderen Seite anzugehen. Wenn es mit bloßem Zeitmanagement nicht klappt, dann gibt es meistens psychologische Hintergründe, die aufschiebendem Verhalten zugrunde liegen. In dem Buch wirst du etwas über die Mechanismen lernen, die hinter dem ewigen Aufschieben stecken, sowie auch Anleitungen und Tipps kennenlernen, wie man dagegen wirkungsvoll angehen kann.

Online erhältlich unter:
<http://tinygu.de/bdyr>



Knack Dein Gehirn für Deinen Erfolg!

*Yesil, Nevriye: Knack Dein Gehirn für Deinen Erfolg!
Berlin/Heidelberg: Springer, 2019.*

Schlagworte: Motivation, Gehirn, Stress, Angst, Aufschieben, Prokrastination, Selbstbewusstsein, Selbstmanagement, Tipps, Tricks, Stressmanagement, Aufschieben, Ernährung

Dieses Buch spricht dich an wie ein Freund, der dir sagt, dass du es schaffen kannst!

Du findest Kapitel über Stressmanagement, Zeitmanagement, darüber wie du dein Selbstbewusstsein steigern kannst und Tipps gegen das Aufschieben. Dazu werden auch Themen behandelt, die in anderen Ratgebern nicht vorkommen, z.B. wie sich die Ernährung auf das Gehirn auswirkt. Als „Freund“ versucht das Buch, mit dem Leser in eine Art Gespräch zu kommen. Es wird immergefragt „Wie geht es dir?“. Und mit nur 243 Seiten ist das Buch schnell an einem Wochenende durchgelesen.

Online erhältlich unter:
<http://tinygu.de/4k4n>

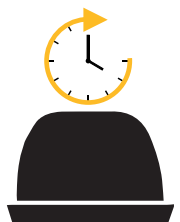
Aufschieben, Verzögern, Vermeiden: Einführung in die Prokrastination

*Rustemeyer, Ruth; Callies, Claudia: Aufschieben, Verzögern, Vermeiden: Einführung in die Prokrastination.
Darmstadt: WGB, 2013.*

Schlagworte: Psychologie, Einführung, Prokrastination, Uni-
alltag, Überblick, Ursachen, Tipps

Das Aufschieben ist kein Zeichen von Faulheit, sondern ein eigenes Problem. Die Psychologie bezeichnet es als "Prokrastination" und sieht dahinter ernst zu nehmende Arbeitsstörungen sowie ein Problem in der Selbststeuerung. Dieses von Psychologinnen geschriebene Buch vermittelt dir einen fachlich fundierten Überblick über die Ursachen, auf denen das selbstschädigende Verhalten gründet. Es werden dir auch zusätzlich Tipps gegeben, was du gegen dieses Problem machen kannst. Mit 160 Seiten ist das Buch auch schnell gelesen.

Online erhältlich unter:
<http://tinygu.de/7tjm>





**FRANKFURTER AKADEMISCHES
SCHLÜSSELKOMPETENZ
TRAINING**

KONTAKT

Frankfurter Akademisches
Schlüsselkompetenz-Training

IG-Farben-Gebäude, Raum 3.551

Tel: 069 798-32643

Mail: schluesselkompetenzen@uni-frankfurt.de
<https://schluesselkompetenzen.uni-frankfurt.de>

Ansprechpartnerinnen:

Christina Held (Inhaltliches)

Ann-Kathrien Schrimpf (Organisatorisches)