

Buch der Woche



**Anpacken
statt
aufschieben**
von Alexander
Jürries. Haufe
Verlag, 240
Seiten, 19,80
Euro.

Inhalt: Wer kennt das nicht? Man läßt unangenehme Aufgaben wochenlang liegen, drückt sich vor schwierigen Entscheidungen – und muß die Dinge dann auf den sogenannten letzten Drücker erledigen oder wird von ihnen überrollt. Die meisten von uns ärgern sich darüber und wollen das nervige Aufschieben endlich beenden. Wenn Sie diesen Vorsatz zum Jahreswechsel gefaßt haben, dann greifen Sie zum Ratgeber von Alexander Jürries. Dieses Trainingsbuch lehrt systematisch, sich Ziele zu setzen und sie dann auch praktisch umzusetzen. Neun Lektionen und mehr als 80 von Psychologen geprüfte Übungen helfen dem Leser dabei zu erkennen, was ihn an der Umsetzung seiner Pläne hindert und wie er diese Hindernisse

überwinden kann. Jürries liefert ein Instrumentarium, um Wichtiges von Unwichtigem zu trennen, Entscheidungen zu fällen, sich für unangenehme Arbeiten selbst zu motivieren und Aufgaben zu erledigen.

 gut

VERLOSUNG

Vom Buch der Woche verlost das Abendblatt fünf Exemplare. Und so sind Sie dabei: Wählen Sie unsere

**Gewinnhotline
(01378) 40 34 67**

(ein Service von CompuTel, 49 Cent pro Anruf aus dem Festnetz), und geben Sie das Stichwort „Anpacken“ an. Oder schreiben Sie bitte eine **Postkarte** an das
Hamburger Abendblatt
Beruf & Erfolg
Stichwort: Anpacken
20644 Hamburg
Teilnahmeschluß ist der 10. Januar 2006 (Datum des Poststempels). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Praxiswert: Auch dieses Buch müssen Sie systematisch anpacken. Einfach nur mal abends vorm Schlafengehen 'reinzulesen, bringt Sie nicht weiter. Sie müssen dieses Trainingsprogramm wirklich durcharbeiten, wenn Sie etwas verändern wollen. Denn Erfolg ist, was folgt – Ihrer eigenen klaren Zielvorstellung und Ihrer Arbeit. Wenn Sie sich daran halten und die Übungen absolvieren, dann werden Sie künftig vieles besser anpacken.

 gut

Präsentation: Klar gegliedert, didaktisch clever aufgebaut, verständlich in der Sprache und lebensnah in den Übungen – das Buch läßt kaum Wünsche offen. Auch die Gestaltung ist recht ansprechend. Für ein modernes Trainingsbuch wäre allenfalls als Beigabe eine CD-ROM wünschenswert, so daß der Leser die Übungen auch am Computer machen kann.

 gut

MARK HÜBNER-WEINHOLD