

Fachartikel vom 9. Dezember 2014

Online erschienen auf der [Verlags-Homepage von Tredition](#)

Interview zur Buchveröffentlichung von „Aufschieberitis“

ein Interview des Verlags Tredition mit Autor Daniel Hoch

„Es gibt keinen inneren Schweinehund, das ist Ihre persönliche Lüge, denn wen sehen Sie morgens im Spiegel?“, schreibt Daniel Hoch in seinem Ratgeber „Aufschieberitis“. Klar, ohne Umschweife und – im besten Sinne – schonungslos ehrlich veranschaulicht er in seinem 220-seitigen Werk eine „Volkskrankheit“, die wohl jeden in verschiedensten Lebenslagen erwischt: Ungeliebte Aufgaben werden aufgeschoben, sei es die Steuererklärung, ein Job-Projekt oder das abendliche Joggen. Daniel Hoch geht den Symptomen der „Aufschieberitis“ auf den Grund und gibt Lesern Erfolgsrezepte an die Hand, um die Krankheit zu besiegen. Im Interview mit Tredition erläutert Daniel Hoch, wie das Buch entstand und welche Werbemaßnahmen er für sein Werk unternimmt. Zudem gibt er Autoren Tipps zur Umsetzung eines Buchprojektes an die Hand.



Foto: René Krüger / Daniel Hoch bei der Buchpremiere in Leipzig

Tredition: Lieber Herr Hoch, in Ihrem dieses Jahr erschienenen Buch Aufschieberitis geht es dem „inneren Schweinehund“ so richtig an den Kragen. Ist das Phänomen, Aufgaben aufzuschieben, wirklich eine Volkskrankheit?

„Auf jeden Fall! Jeder kennt das: Dinge, die man schon längst gern vom Tisch hätte, werden aufgeschoben. Steuererklärung? Mehr Sport? Später, wenn man mal Zeit hat ... Unerledigtes nagt

 **Daniel Hoch**
Autor - Berater - Speaker

Daniel Hoch
Autor-Berater-Speaker

Karl-Liebknecht-Str. 2a
04107 Leipzig

0049 341 1257 2694
presse@danielhoch.com
www.danielhoch.com
www.dievolkskrankheit.de

Tätigkeitsschwerpunkte

Vorträge

Aufschieberitis – Die
Volkskrankheit Nr. 1
Körpersprache
Geheimnisse der Kommunikation
Führungskräfte – Das Personal
der Zukunft

Seminare

Zeit- & Selbstmanagement
Konflikt- &
Verhandlungsmanagement
Führungskräfteentwicklung
Telefontraining

Coaching

Persönlichkeitsentwicklung
Leistungsdruck
Selbstsabotage
Ängste
Effizienz

und erzeugt Schuldgefühle. Zum Jahreswechsel nehmen sich immer weniger Menschen etwas fürs neue Jahr vor und nur 8% erreichen ihre Wünsche wirklich.

trdition: Wie entstand die Idee zu dem Buch? Und wie würden Sie Ihre Zielgruppe definieren?

Als Berater und Speaker bin ich viel unterwegs und coache Firmen und deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dank meiner Seminare und Vorträge merke ich immer wieder: Gegen die „Aufschieberitis“ ist niemand immun. Ganz klar: Meine Zielgruppe liegt bei Frauen und Männern jeden Alters – das Problem ist das gleiche, nur die Ausprägung variiert. Und das Beste: Allen kann geholfen werden.

trdition: Welches Marketing unternehmen Sie für das Werk? Welche Maßnahmen haben Sie bisher als am effektivsten empfunden?

Ich gehe auf Lese-Tour! Seit der Buchpremiere im September in Leipzig konnte ich das Buch in Kooperation mit dem BVMW und den Wirtschaftsunioren auch in anderen Städten Deutschlands präsentieren. Selbst Mallorca und Hongkong sind auf Anfrage. Darüber hinaus ist es natürlich toll, den Teilnehmenden meiner Seminare direkt im Anschluss meine Tipps im Buchformat an die Hand zu geben.

trdition: Als Speaker und Berater widmen Sie sich unterschiedlichen Themen der Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung usw. Inwiefern kommt Ihnen dieser berufliche Hintergrund beim Bücherschreiben bzw. auch bei der Vermarktung zugute?

Einerseits half mir das natürlich bei der Recherche: Meine Erfahrungen als Berater und Coach zeigen mir, welche Problemstellungen immer wiederkehren und welche Lösungsansätze sich bewähren. Andererseits orientiert sich mein Buch auch an der Struktur meiner Vorträge: Eine klare Gliederung und leicht zugänglicher Inhalt waren meine Orientierungspunkte. Schließlich will ich Zuhörer und Leser wirklich erreichen!

trdition: Welche Tipps würden Sie anderen Autoren geben, die ein Buchprojekt vor sich haben? „Aufschieberitis“ ist beim Schreiben ja durchaus auch ein Knackpunkt...

Nach der Recherche eine klare Gliederung entwerfen und sich Zeitvorgaben beim Schreiben setzen. Und dann einfach mit den



**Daniel Hoch
Autor-Berater-Speaker**

Karl-Liebknecht-Str. 2a
04107 Leipzig

0049 341 1257 2694
presse@danielhoch.com
www.danielhoch.com
www.dievolskrankheit.de

Tätigkeitsschwerpunkte

Vorträge

Aufschieberitis – Die
Volkskrankheit Nr. 1
Körpersprache
Geheimnisse der Kommunikation
Führungskräfte – Das Personal
der Zukunft

Seminare

Zeit- & Selbstmanagement
Konflikt- &
Verhandlungsmanagement
Führungskräfteentwicklung
Telefontraining

Coaching

Persönlichkeitsentwicklung
Leistungsdruck
Selbstsabotage
Ängste
Effizienz

Entwürfen beginnen – nichts ist schlimmer als ein leeres Blatt! Step by step. Reden Sie darüber und holen Sie sich Unterstützung gerade beim Lektorat.

tradition: Könnten Sie drei Gründe nennen, weshalb Leser zu Ihrem Buch greifen sollten?

1) Ich erkläre: „Aufschieberitis“ – wo liegt ihr Ursprung und wieso betrifft mich das?

2) Ich gebe den Lesern konkrete Erfolgsrezepte mit an die Hand.

3) Mein Buch animiert zu Veränderungen und ich rede Tacheles.

tradition: Weshalb haben Sie sich für Self-Publishing und tradition entschieden?

Ich bin gern unabhängig und nehme Dinge selbst in die Hand. Self-Publishing ist eine unkomplizierte Möglichkeit, seine eigene Botschaft professionell zu veröffentlichen.

tradition: Haben Sie bereits ein weiteres Buchprojekt in der Pipeline?

Ideen habe ich viele! Mich interessieren Themen rund um die Wirtschaft des Mittelstands. Als Leiter der Servicestelle für die Region Leipzig bin ich ebenfalls für die Oskar-Patzelt-Stiftung aktiv, die jährlich den „Großen Preis des Mittelstandes“ ausruft. Vielleicht geht mein nächster Ratgeber in diese Richtung. Am meisten interessieren mich die Denk- und Handlungsfehler von Menschen, auch dieses Thema verfolge ich für die nächsten Jahre.

Lesen Sie auch meine anderen [Fachartikel](#).



Daniel Hoch arbeitet als Autor, Berater und Speaker. Jedes Jahr besuchen über 10.000 Teilnehmer seine Seminare und Vorträge, in denen er seinen Zuhörern Erfolgsrezepte für den Beruf und das Privatleben an die Hand gibt. Mit seinem zweiten Sachbuch „Aufschieberitis – die Volkskrankheit Nr.1“ tourt Daniel Hoch deutschlandweit als Coach und Experte in Sachen Prokrastination.

Buchen Sie Daniel Hoch:

Vorträge: www.danielhoch.com/portfolio/vortraege

Seminare: www.danielhoch.com/portfolio/seminare

Coaching: www.danielhoch.com/portfolio/coaching

Daniel Hoch
Autor-Berater-Speaker

Karl-Liebknecht-Str. 2a
04107 Leipzig

0049 341 1257 2694
presse@danielhoch.com
www.danielhoch.com
www.dievolkskrankheit.de

Tätigkeitsschwerpunkte

Vorträge

Aufschieberitis – Die
Volkskrankheit Nr. 1
Körpersprache
Geheimnisse der Kommunikation
Führungskräfte – Das Personal
der Zukunft

Seminare

Zeit- & Selbstmanagement
Konflikt- &
Verhandlungsmanagement
Führungskräfteentwicklung
Telefontraining

Coaching

Persönlichkeitsentwicklung
Leistungsdruck
Selbstsabotage
Ängste
Effizienz
