

Inhaltsverzeichnis

Humanes Geleitwort	5
„Tierisches“ Geleitwort	7
Einleitung	11
1. Die Entdeckung der Langsamkeit als Raketenantrieb	15
Unsere Natur: ein magisches Tempovor- und abbild	15
Wettkampf oder warum die Schweden siegten	27
Selbstbetrug durch selektive Wahrnehmung	33
Warum ist das klassische Zeitmanagement überholt?	47
2. Praxisvarieté erster Akt – Bühne frei für enorme Zeitpotenziale	63
Schreibstil und E-Mail-(un)Kultur	63
„cc“ eine der gefährlichsten Kopfzeilen	69
Der Besprechungsturbolader	73
Zeitspar-Rasenmähen und andere private Tempofehler	82
Präsentationen mit langsamem Speed	90
3. Ganzheitlich erfolgreich – vom ZeitDRUCK zum SOG	99
S – vom Selbstwert und den Samurai	99
O – der Weg zum persönlichem „ON“	108
G – wie der Glaube Berge versetzt	120
Inselmanagement als Survival-Werkzeug	131
4. Denk- und Handlungswerkzeuge der Zukunft	137
Die Apfel-Methode als Pulsgerät	137
Oasen am Arbeitsplatz	150

10 Inhaltsverzeichnis

Müll im Kopf oder in der Seele?	155
Freidichten, Steinmanderl und Co.	157
5. Praxisvarieté zweiter Akt –	
Bühne frei für enorme Zeitpotenziale	169
Verstärkersprache zum Unglauben	169
Führung als effektive Zeitmaschine	176
Einsicht als Weitsicht – der Obama-Effekt	181
Speed Control und wahre Rendite, bitte Gas geben!	184
6. Humor: Zeit zum Abheben	189
Vom Überleben zum Leben – die neu(e)n Zeitgesetze	195
Die 120-Minuten-Stunde und die Macht der Symbolik	201
Literatur und sonstige Bezugsquellen	213