

# INHALT

8	Marthas Matschbirne
29	Wessen Ratschläge sind hilfreich – und für wen?
31	Dann zieh doch einfach ans Meer!
36	Und was soll der Rest von uns tun?
41	Wer trägt die Kosten für deine Freiheit?
46	Welche Kosten trägst du für andere?
54	Die KonMari-Methode
56	Morgen-Routine
58	Zero Inbox
60	Batching
60	Timeboxing
65	Die 80-zu-20-Regel bzw. das Pareto-Prinzip
67	Schluck die Kröte
69	Die ALPEN-Methode
72	Die Pomodoro-Technik
77	Erste Grundregel: Zeit? Lust? Egal, Energie!
82	Wer ruht sich aus – und wer nicht?
89	Müssen wir alle erst krank werden?
93	Weißt du, was dir Energie gibt?
95	Was zehrt an deinen Kraftreserven?
104	Pausen sind überlebensnotwendig
108	Müssen wir Pausen erzwingen?
115	Was funktioniert für DICH?
125	Zweite Grundregel: Du musst gar nichts
128	Wieso kriegen wir nicht alles unter?
133	Wo bleibt Arbeit an dir hängen?
135	Prestige-Aufgaben und Fleißbienen-Aufgaben

- 138 Was MUSST du tatsächlich tun, weil es existenziell für dich ist?
- 141 Wer kann sich „better done than perfect“ leisten?
- 145 Was du dir als „Tausendsassa“ verbaust
- 152 Vergleichen – mein Balsam für die Seele
- 155 Souveränität gleich Kompetenz

## **165 Dritte Grundregel: Grenzen setzen**

- 169 Wie viel Hilfsbereitschaft ist (noch) gesund?
- 178 Wo verlaufen deine Grenzen?
- 180 Wie lerne ich, Nein zu sagen?
- 183 Wie dein Umfeld reagieren wird
- 189 Neinsagen im Privaten
- 192 Kommunikation ist alles

## **201 Warum die Eisenhower-Matrix nicht mehr funktioniert – und wie es besser geht**

- 202 Wie Präsident Eisenhower nicht priorisiert hat
- 208 Operationalisierung oder: Was machen wir jetzt damit?
- 211 Bei mir gilt: Quantität geht vor Qualität
- 213 Meine Methode: Marthas Magenkrampf-Matrix
- 223 Wie passen Meetings in dieses Konzept?
- 227 Papier- oder Online-To-do-Liste?
- 233 Ausblick

- 245 Anhang
- 245 Bullshit-Bingo. Ungefragte Ratschläge, die wir nicht ernst nehmen können
- 247 Danksagung
- 252 Quellenverzeichnis