

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 Fleißbienchen-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 Magenkampf-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