

Inhalt

Prolog

Die Prinzipien der Selbstüberlistung	11
Sie sind umgeben von Nichtsnutzen	13
Die Direktorin-Angestellten-Theorie	15
Die Welt als Spiel: Spieltheorie und Spieletheorie	18
Was erwartet mich, wenn ich jetzt weiterlese?	22

Kapitel 1

Zeitinkonsistenz: Wenn die linke Hand nicht will, was die rechte tut	25
Die Oma, der Räuber und die Kaffeemühle	26
Marshmallows und der innere Konflikt	35
Wie lange lebt ein Agent?	38
Die Agenten sind mehr als Zeitgestalten: mentale Konten	41
Referenzpunkte: Normal ist die Welt nur bei der Geburt	44
Inkonsistente Zeitpräferenz: Wann unsere Gier die eigene Zukunft auffrisst	46
Exkurs: Verhältnis zu <i>Schnelles Denken, langsames Denken</i>	48

Kapitel 2

Die verschrobene Arbeitsmoral der Agenten	51
Aktivierungsenergie	51
Vorzieheritis (Präkrastination)	54
Aufschieberitis (Prokrastination)	57
Ach ja: noch mal zur Präkrastination	61
Nichtfertigstelleritis (Nonfinisierung)	63

Kapitel 3

Wieso wir uns das Leben schwer machen sollten	67
Was wir von (Computer-)Spielen für unser Leben lernen können ...	69
Die acht Elemente guter Spiele	73

Kapitel 4

Im produktiven Panikmodus: der Deadline-Sprint	83
Wie stelle ich die Uhr immer auf fünf vor zwölf?	85
Der Sprint: Lieber schnell arbeiten als gar nicht arbeiten	88
Der Tag ist voll produktiver Deadlines	90
Deadlines, wo keine sind	90
Die Geheimnisse des Deadline-Sprints	93

Kapitel 5

Wann es klug ist, dumm zu sein: Kybernetik und Nichtspieler	101
Kybernetik	102
Die Agenten auf Autopilot	105
Sollwerte für Ihre kybernetischen Agenten	107
Ihr Leben ist voll unbemerkter Sollwerte	112

Kapitel 6

Ihr Guru spielt falsch – Referenzpunkte, die keine sind	117
Sollwerteinstellung für Selbstüberlister	119
Der vergiftete Geheimagent und die abgebrochene Fritte	120
Der Agent, der nicht zu spät kommen will	121
Der Agent und sein Gegenspieler	123
Die Quest und die Faktor-10-Methode	125

Kapitel 7

Weitere Techniken der Selbstüberlistung	129
So sprechen Sie mit Ihrem zukünftigen Ich	129
Ein Ziel engt ein, ein Weg macht frei	135
Der letzte Tag des Lebens ist überbewertet	139
Der kleine Tod – besser als der letzte Tag des Lebens	141
Schenken Sie Ihren Agenten ein längeres Leben	142
Selbstbindung als Lebensverlängerung eines Agenten	145
Persönliche Regeln: »Ich bin Antialkoholiker«	148
Gewohnheiten, Routinen und Rituale	152
Wieso wir die Schule hätten lieben sollen	155
Der Stundenplan	159
Hausaufgaben und Minigewohnheiten	161

Kapitel 8

Was ist wichtig – im Leben und am Tag?	165
Lebenswichtigkeit	166
Alltagswichtigkeit	169
Unwichtigkeit	171
Eimer mit Steinen	172

Kapitel 9

Die Formen des Glücks: Nutzen – Hedonie – Eudämonie	175
Die zwei Dimensionen des Glücks: Hedonie und Eudämonie	179
Akrasia – wieso wir wider besseres Wissen handeln	183
Glück und Verzicht	184
Woran erkennt man Eudämonie?	186
Für Praktiker: Nein, Sie brauchen kein Mission Statement	187
Persönliche Projekte	189
Das Glück des glücklichen Fischers	190

Kapitel 10

Die dunkle und die helle Seite der Belohnungen	193
Bestrafende Belohnungen, Handicap und Adversity	194
Extrinsische Belohnungen und der Sawyer-Effekt	198
Intrinsische Belohnungen und der Flow	200
Der Reboundeffekt: Dick durch Sport	206
Falsche Belohnungen erkennen	209
Flow-Belohnungen: Verbinden Sie das Nützliche mit dem Angenehmen	212
Belohnungen, aber richtig	213
Der Saturn-Tüten-Effekt: Gewinnpunkte, Badges, Achievements und Levels	217

Kapitel 11

Anfangen hilft!	225
Den Einstieg planen, den Weg gehen	226
Beginnen Sie die Arbeit ungewaschen: Aktivierungsenergie verringern	228
Große Projekte beginnen: Speedrunning, Glitches und Cheats	229

Den Übergang von »Es ist ja noch viel Zeit« zu »Jetzt lohnt es sich auch nicht mehr« meistern	235
Essen Sie Ihren Obstkuchen von der Seite!	238
Die So!-Technik	241
Cliffhanger statt Zeigarnik-Effekt	243

Kapitel 12

Die Kunst, etwas nicht zu tun	245
Timeboxing und Monotasking	245
Zeitschloss und Yogapositionen	246
Nullbasis statt Detox und Fasten	249
Nicht »nicht«, sondern »sondern«	251
Behavioral Design und Nudging	253

Bonuskapitel

Die Wahrheit über Prokrastination	259
Ohne Priorisierung keine Prokrastination	261
Wieso Sie Arbeiten immer aufschieben, bis sie zeitkritisch werden . .	262
<i>Dringend</i> ist wichtiger als <i>wichtig</i>	266
Vorsicht, Falle: absolute und relative Dringlichkeit	271

Kapitel 14

Antiprokrastination in der Praxis	277
Sind Sie überdreht? Dann tun Sie Unwichtiges zuerst!	277
Dinge erledigen mit strukturierter Prokrastination	280
Eine kleine Schulung zwischendurch: Wie Sie Selbstbetrug erkennen	285
Aktive Prokrastination: Gründe, wieso Sie verschieben sollten	289
Von der To-do-Liste zur Ideenliste und zu Ivy Lee	293

Kapitel 15

Methoden der Priorisierung	297
Wo bekomme ich am meisten für meine Zeit?	298
Priorisierungsfaustregeln für den Alltag	301
Eisenhower-Matrix: die missverstandene Methode	311
Wenn Ihnen das Wasser bis zum Hals steht: Triage	316

Kapitel 16

Schulden: zugleich besser und schlechter als ihr Ruf 319

Zeitliche Schulden: Kredit bei Ihrem zukünftigen Ich 321

Wieso Sie immer einen Berg Arbeit vor sich haben 325

Die Planungsfalle des freien Terminkalenders 327

Der Schuldzyklus 330

Der Weg aus dem Schuldzyklus 333

Kapitel 17

Wieso Aufräumen Zeitverschwendung ist 337

Die Ordnung der vermeintlichen Unordnung 342

Organische Ordnung ist keine Unordnung 345

Das Ordnungssystem für den Selbstüberlister 348

Epilog 353

Anmerkungen 355