

INHALT

Wer ich bin und wie ich zu Mission:

Kopf-frei! kam	11
So fand ich meine Balance von Familie und Beruf	15
Meistere deine To-dos mit Flexibilität und Struktur	20

Warum agiles Selbstmanagement die Lösung ist

Familie ist ein komplexes Umfeld	25
Mit Kopf-frei den Mental Load besser verteilen	30

Dein schneller Einstieg in die Kopf-frei-Methode

Die Basis: Alles raus aus dem Kopf	37
Der ideale Ort für deine To-dos: Das agile Board	40
Beginne jetzt und lerne unterwegs!	43
Digital oder analog? Was du für den Start brauchst	44

Der grundlegende Flow: Die fünf plus eins Schritte

zur effektiven Umsetzung

Schritt eins: Sammeln	54
Schritt zwei: Durchgehen	62
Schritt drei: Formulieren und Ablegen	71
Schritt vier: Erledigen	76
Schritt fünf: Karte in Done ziehen	79

Die Review: Lerne aus deinen Erfahrungen und optimiere dein Vorgehen	81
So integrierst du Kopf-frei in deinen Alltag	89
Wie oft mache ich welchen Schritt?	91
Private und berufliche To-dos geschickt kombinieren	93
Verleihe deinem Kopf-frei-Board eine persönliche Note	99
Die Kopf-frei-Prinzipien	103
Das Sofort-umsetzen-Prinzip	105
Das Von-links-nach-rechts-Prinzip	112
Das Fokus-vor-Inbox-Prinzip	114
Das Schließe-deine-Tasks-Prinzip	119
Das Ziehe-und-wähle-Prinzip	123
Gedanken, Ideen, Projekte, Partnerschaft:	
Das Kopf-frei-Board in Aktion	125
Ideen, Projekte und Ziele integrieren	127
Das Fotobuch-Abenteuer: Über die Größe des scheinbar Kleinen	131
Die Kunst des Aufgabenschneidens: Fein oder grob?	135
Die Irgendwann-vielleicht-Spalte: Für Projekte, die noch warten können	139
Das gemeinsame Kopf-frei-Board: Immer eine gute Idee?	141
Wie du deine Zeit effektiv nutzt und Aufgaben priorisierst	145
Entwickle eine bewusste Perspektive auf deine Zeit	148
Kombiniere Kopf-frei mit Zeitmanagement	151
Mehr Selbstbewusstsein durch gute Planung	155

Souverän priorisieren	157
Prokrastination beenden	168
Wie dein Mindset Kopf-frei unterstützt	171
Unterbewusste Überzeugungen: Wie Glaubenssätze uns lenken	173
Glaubenssätze und ihre Wirkung auf unser Selbstmanagement	174
Kurzanleitung: Vom hinderlichen zum dienlichen Glaubenssatz	178
Der Nordsterneffekt: Die Kraft der Orientierung	185
Sei die Kapitänin deines Lebens	188
Kurzfristig konkret oder langfristig visionär	192
Platziere deinen Nordstern	195
Angst, groß zu träumen?	195
Häufig gestellte Fragen	199
Was kommt in den Kalender und was auf das Kopf-frei-Board?	201
Wie gehe ich mit Aufgaben um, die ein Fälligkeitsdatum haben?	202
Kommen die To-dos aus den E-Mails auf das Kopf-frei-Board?	202
Sollten wiederkehrende Aufgaben auch über das Kopf-frei-Board geführt werden?	204
Was kann ich tun, wenn es zu viele Aufgaben sind?	206
Wie gehe ich mit To-dos um, die in der Zukunft liegen? Macht ein Arbeitsvorrat nach Monaten oder Quartalen Sinn?	208
Wie gehe ich mit To-dos um, die Jahre in der Zukunft liegen?	209

Wie gehe ich mit Sammelbeckenkarten um, die ich delegiere?	210
Leere ich jeden Tag (morgens) das Sammelbecken?	211
Was tun, wenn meine Irgendwann-vielleicht-Spalte überläuft?	211
Endspurt: Mach's zu deiner Erfolgsgeschichte!	213
Nein sagen	215
Glückwunsch – jetzt bist du gerüstet!	219
Dein Fahrplan	220
Gestalte deine To-relax-Liste: Solo-Entspannung und Spaß mit den Kids	224
Lebenslektionen von Bullerbü bis <i>This is us</i> :	
Dein Weg zur Kopf-frei-Queen	225
Bleib verbunden und inspiriert	227
Meine Empfehlungen zum Weiterlesen und -hören	231