

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 | 51 |
| 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 <i>Bullerbü</i> 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 |