

Inhalt

Vorwort	6
Test: Bin ich ein Chaot?	8
Überblicks-Mind Map	11
1. Ordnung und Chaos	13
Zeitmanagement und Persönlichkeit	13
Schwächen des klassischen Zeitmanagements	16
Chaos ist nur das halbe Leben	18
2. Denkprozesse des Gehirns	23
Wie das Gehirn arbeitet	23
Die Arbeitsteilung der Gehirnhälften	25
Desorganisierte sind eher rechtshirn-dominant	28
3. Mind Mapping als Arbeitstechnik	33
Der Helikopterblick über das Chaos	33
Die wichtigsten Regeln beim Mind Mapping	35
Vorteile für Spontane und Anti-Systematiker	39
4. Zeitmanagement mit Mind Maps	43
Die Kunst, sich selbst zu managen	43
Die wichtigsten Dinge zuerst	46
Weniger Hektik mit individueller Planung	51

5. Das Chaos im Griff	59
Wie Sie sich mehr Freiräume schaffen	59
Wie Sie sich selbst überlisten	64
Strategien zum Nein-Sagen	70
6. Mut zum Tun	75
Legen Sie los	75
Die richtige Software im Kopf	79
Spaß haben und Erfolge genießen	81
Fast Reader	84
Literatur	89
Register	92