

# Inhalt

<b>Vorwort von Jochen Schweizer .....</b>	<b>11</b>
<b>Prolog: Warum dieses Buch nötig ist. ....</b>	<b>13</b>
<b>Wie fundiert ist dieses Buch? .....</b>	<b>17</b>
<b>TEIL 1: DIE GRUNDLAGEN .....</b>	<b>21</b>
<b>Was ist Produktivität? .....</b>	<b>23</b>
<b>Biophysiologische Grundlagen der Produktivität .....</b>	<b>27</b>
Musterbildung: Kernmodus des Gehirns .....	35
Logik, kluges Denken und das frontale System .....	43
Intelligenz als Faktor .....	46
Stress: Wenn nichts mehr geht .....	51
Persönlichkeit .....	55
<b>TEIL 2: PRODUKTIVITÄT MIT LEICHTIGKEIT .....</b>	<b>57</b>
<b>Arbeiten mit dem Körper: Dein Weg zur Produktivität.....</b>	<b>59</b>
(D)ein Produktivitätcocktail als Grundlage .....	60
Energiemanagement Hebel 1: Schlaf dich produktiv .....	63
Endlich mal aktiv: Was macht das Gehirn im Schlaf? ...	67
Schlaf dich produktiv: Die richtige Menge .....	69
Schlaf dich produktiv: Zum richtigen Zeitpunkt .....	73
Jaaa, aber ... .....	78
Was du gegen Einschlafstörungen tun kannst .....	82

Energiemanagement Hebel 2: Ernähre dich produktiv! . . . . .	83
Energiemanagement Hebel 3: Beweg dich produktiv! . . . . .	96
<b>Dein Produktivitätsprofil: Mit BioTimeBoxing</b>	
<b>in die Wirksamkeit . . . . .</b>	<b>107</b>
Von naiven Einzeltipps zum differenzierten System . . . . .	107
Produktivität mit Rückenwind: Dein BioTimeBoxing . . . . .	109
Anleitung zu deinem Produktivitätsprofil: Dein BioTimeBoxing	110
<b>Dein Produktivmodus: Flow verstehen . . . . .</b>	<b>119</b>
Die Neurowissenschaft der Prokrastination – und wie es besser geht . . . . .	120
<i>Three Levels of Work</i> . . . . .	124
Nach dem Anfang ist vor dem Flow: Wie du fünfmal produktiver wirst . . . . .	128
Flow-Breaker: Warum der Flow floppt . . . . .	130
<i>Flow-Breaker 1 und 2: Über- und Unter-Erregung</i> . . . . .	130
<i>Flow-Breaker 3: Der Flowitus interruptus</i> . . . . .	134
Flow als Superhebel . . . . .	138
<b>Individuelle Faktoren des Produktivmodus . . . . .</b>	<b>143</b>
Den Einfluss von Persönlichkeit entschlüsseln . . . . .	143
<i>Ordnung und Fleiß</i> . . . . .	145
<i>Extraversion und Neurotizismus</i> . . . . .	152
<i>Tief im Untergrund: Waves</i> . . . . .	159

Stress-Balancing: Das eigene Stressprofil entschlüsseln	163
<i>Rein in den Stress, rein in den Flow</i> .....	168
<i>Raus aus dem Stress, rein in den Flow</i> .....	170
<i>Response-Ability</i> .....	173
Pause & Play! Die Kunst, zur richtigen Zeit das Richtige zu tun!	177
Serendipität .....	181
<b>Dein Produktivmodus: Synthese – oder: Follow your Flow ..</b>	<b>185</b>
Wie alles zusammenhängt .....	185
Ab in deinen Flow 1: Dein Flow-Frame .....	187
<i>Deine perfekte Arbeitsumgebung</i> .....	188
<i>Dein perfekter Produktivzustand</i> .....	191
Ab in deinen Flow 2: Flow-Induktion .....	193
<i>Dein Flow-Induktions-Prozess</i> .....	197
Flow klappt nicht? Flow-Recovery! .....	199
<i>3-Days-to-Flow-Recovery-Protokoll</i> .....	200
<i>1-Day-to-Flow-Recovery-Protokoll</i> .....	202
Consilionieren! .....	204
<i>Die Schritte des Consilionierens</i> .....	204
<i>Merkst du was?</i> .....	208
<b>TEIL 3: WICHTIGE ZIELE WIRKLICH ERREICHEN: DEIN WEG ZUM ERFOLG .....</b>	<b>211</b>
<b>    Warum mache ich das eigentlich alles?     Motivation und Ziele verstehen .....</b>	<b>213</b>
<i>Die Veränderungsfalle</i> .....	213
<i>Der Erwartungsfehler</i> .....	216

Mysterium Motivation: Dopamine als Belohnungsmotor ..	219
Pain and Pleasure anstatt Pain or Pleasure .....	224
2x6+X .....	230
<i>Pain and Pleasure im Alltag</i> .....	234
Von Motivation und der Angst zu scheitern:	
Gefangen zwischen Himmel und Hölle .....	238
Ziele erreichen statt Aufgaben bearbeiten:	
Den Zielnebel lichten .....	240
<i>Finde deine Vision: Die Visionskaskade</i> .....	241
Gib Vision und Zielen die logische Struktur:	
<i>Die Visionsstrukturanalyse</i> .....	243
<i>Formuliere deine Vision richtig</i> .....	244
<i>Auf das limbische Ziel kommt es an</i> .....	246
<i>Auf das frontale Ziel kommt es an</i> .....	247
Wenn Ziele zu Stressoren werden .....	249
Optimierte Ziele: Sinnvoll den Dopaminabriß vermeiden	253
Wofür das Ganze? Die Sache mit dem Sinn .....	255
Von Purpose und abstrakter Vision zum klaren Jahresziel	260
Fortschrittskontrolle .....	261
Erwartungen, Enttäuschungen und soziale Zwänge ....	264
EXKURS: Neinsagen von Kommunikationsexperte Michael Ehlers .....	266
Lust auf Visionen? .....	269
<b>DU BIST JETZT DRAN .....</b>	<b>275</b>
<b>Jetzt aber los! Dein Masterplan für DEINEN Flow .....</b>	<b>277</b>
<b>Endnoten .....</b>	<b>287</b>