

Inhalt

Vorwort von Jochen Schweizer	11
Prolog: Warum dieses Buch nötig ist.	13
Wie fundiert ist dieses Buch?	17
 TEIL 1: DIE GRUNDLAGEN	21
Was ist Produktivität?	23
Biophysiological Grundlagen der Produktivität	27
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
 TEIL 2: PRODUKTIVITÄT MIT LEICHTIGKEIT	57
Arbeiten mit dem Körper: Dein Weg zur Produktivität	59
(D)ein Produktivitätscocktail als Grundlage	60
Energiemanagement Hebel 1: Schlaf dich produktiv	63
<i>Endlich mal aktiv: Was macht das Gehirn im Schlaf? ...</i>	67
<i>Schlaf dich produktiv: Die richtige Menge</i>	69
<i>Schlaf dich produktiv: Zum richtigen Zeitpunkt</i>	73
<i>Jaaa, aber ...</i>	78
<i>Was du gegen Einschlafstörungen tun kannst</i>	82

Energiemanagement Hebel 2: Ernähre dich produktiv! . . .	83
Energiemanagement Hebel 3: Bewege dich produktiv! . . .	96
Dein Produktivitätsprofil: Mit BioTimeBoxing	
in die Wirksamkeit	107
Von naiven Einzeltipps zum differenzierten System	107
Produktivität mit Rückenwind: Dein BioTimeBoxing	109
Anleitung zu deinem Produktivitätsprofil: Dein BioTimeBoxing	110
Dein Produktivmodus: Flow verstehen	119
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
Individuelle Faktoren des Produktivmodus	143
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

Dein Produktivmodus: Synthese – oder: Follow your Flow .. 185

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

TEIL 3: WICHTIGE ZIELE WIRKLICH ERREICHEN:

DEIN WEG ZUM ERFOLG 211

Warum mache ich das eigentlich alles?

Motivation und Ziele verstehen 213

Die Veränderungsfälle	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
<i>Gib Vision und Zielen die logische Struktur:</i>	
<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
<i>Wenn Ziele zu Stressoren werden</i>	249
<i>Optimierte Ziele: Sinnvoll den Dopaminabriss vermeiden</i>	253
<i>Wofür das Ganze? Die Sache mit dem Sinn</i>	255
<i>Von Purpose und abstrakter Vision zum klaren Jahresziel</i>	260
<i>Fortschrittskontrolle</i>	261
<i>Erwartungen, Enttäuschungen und soziale Zwänge</i>	264
<i>EXKURS: Neinsagen von Kommunikationsexperte</i>	
<i>Michael Ehlers</i>	266
Lust auf Visionen?	269

DU BIST JETZT DRAN 275

Jetzt aber los! Dein Masterplan für DEINEN Flow 277

Endnoten 287