

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	7
--------------------------	---

## Teil 1

Dem chaotischen Ich auf der Spur

<b>Kreative Chaoten, seid stolz auf euch!</b> . . . . .	13
Die Stärken der kreativen Chaoten . . . . .	13
Zehn Gründe, warum kreative Chaoten stolz sein dürfen . . . . .	15
Den kreativen Chaoten gehört die Zukunft! . . . . .	25
Warum wir so sind, wie wir sind – und was das für unser Zeitmanagement bedeutet . . . . .	27
Der Selbst-Check: Wie chaotisch sind Sie wirklich? . . . . .	33
<b>Das eigene Ich – Dreh- und Angelpunkt für Zeit, Energie und Freude</b> . . . . .	45
Anders mit der Zeit haushalten: Was ist Ihr Gewinn? . . . . .	45
Entlarven Sie Ihre eigenen Stressquellen . . . . .	47

## Teil 2

Der Werkzeugkoffer für ein erfolgreiches Zeitmanagement

<b>Fünf Strategien für kreative Chaoten</b> . . . . .	71
Strategie 1: Mit Konzepten spontan und flexibel werden . . . . .	72
Strategie 2: Prioritäten setzen und sich auf das wirklich Wichtige konzentrieren . . . . .	111
Strategie 3: Optische Ruhe schaffen und freie Zeit gewinnen . . . . .	150
Strategie 4: Mit »Tu du!« echten Freiraum schaffen . . . . .	197
Strategie 5: »Nein« sagen – der schnellste Weg für mehr Zeit und Zufriedenheit . . . . .	217

### Teil 3:

So bekommen Sie die häufigsten Erfolgstorpedos  
in den Griff

<b>Aufschieberitis besiegen</b> . . . . .	241
Digitalem Burn-out vorbeugen . . . . .	245
Dinge anpacken, die mir nicht liegen . . . . .	247
Systematisches Vorgehen stärken . . . . .	249
Kreatives Vorgehen stärken . . . . .	250
E-Mail-Flut bewältigen . . . . .	250
Entscheidungen erleichtern . . . . .	253
Helfersyndrom ablegen . . . . .	255
Hetzkrankheit besiegen . . . . .	257
Ineffizientem Tun mit Turbo-Beschleunigern beikommen . . . . .	258
Inneren Schweinehund überlisten . . . . .	260
Loben und Belohnen als Motivationskick nutzen . . . . .	262
Meetings verbessern . . . . .	263
Multitasking richtig einsetzen . . . . .	265
Perfektionismusfalle adé . . . . .	266
Pünktlich sein. Oder: Zu früh ist auch unpünktlich . . . . .	271
Störungen vermeiden . . . . .	275
Verzettlungsfalle entschärfen . . . . .	279
 <b>Zu guter Letzt – ein Ende gibt es nicht</b> . . . . .	 281
 <b>Danke an ...</b> . . . . .	 282
 <b>Anmerkungen</b> . . . . .	 284
 <b>Buch- und Webtipps</b> . . . . .	 290
 <b>So kann es für Sie weitergehen</b> . . . . .	 292