

Inhalt

1	Einführung	11
	Retten Sie Ihr Leben!	11
	Sie haben schon andere Bücher zum Thema gelesen? Ohne Erfolg?	11
	Was man Ihnen nicht gesagt hat	12
	Mikroebene und Makroebene?	13
	Wie wir selbst einmal genau das Falsche getan haben	14
	Empfehlung: Schreiben Sie regelmäßig Berichte	14
	Was steckt in diesem Buch?	15
	Wie Sie die Methoden in diesem Buch anwenden können	16
2	Die Kraft der inneren Einstellung	19
	Warum die richtige Geisteshaltung so wichtig ist	19
	Alles verhält sich so, wie Sie es sehen	20
	Wie kommen wir zu unseren Überzeugungen?	22
	Wie man sich seine Überzeugungen bewusst machen kann	23
	Die eigenen Vorstellungen entdecken – Methode 1: Zwei Grundfragen	24
	Die eigenen Vorstellungen entdecken – Methode 2: Die Märchen-Strategie	30
	Die eigenen Vorstellungen entdecken – Methode 3: Sagen oder tun?	34
	Die Kernpunkte dieses Kapitels	38
	▸ Quiz	39
3	Besiegen Sie Ihren inneren Kritiker	41
	Was ist der innere Kritiker?	41
	Wie äußert sich Ihr innerer Kritiker?	42
	Werden Sie sich Ihres inneren Kritikers bewusst	42
	Zwei Wege, den inneren Kritiker in die Schranken zu weisen ...	43

	Wenn Du es nicht fertigmachst, dann kann es auch nicht abgelehnt werden	44
	Wie vielseitig ist Ihr innerer Kritiker?	44
	Die „Vielleicht ja, vielleicht aber auch nicht“-Methode	44
	Logik ist nicht genug: Hier ist Ihre Geheimwaffe	46
	Wiederholung bringt die besten Ergebnisse	47
	Und jetzt: Betrachten Sie ihn wie einen nervigen Verwandten . .	48
	Umgang mit äußeren Kritikern	48
	Die Kernpunkte dieses Kapitels	49
	► Quiz	50
4	Steigern Sie Ihre Produktivität mit Hilfe des 80/20-Prinzips	53
	Was ist das 80/20-Prinzip?	53
	80%, die Ihnen die Haare vom Kopf fressen	53
	Drei Gründe für das Scheitern am 80/20-Prinzip	54
	Es geht keineswegs nur um Geld	56
	Nehmen Sie die Kernbereiche Ihres Lebens unter die Lupe	58
	Was hat einen hohen Stellenwert?	59
	Was aufgeben, was beibehalten?	60
	Es funktioniert – in beide Richtungen	60
	Machen Sie sich keine Sorgen über die exakten Verhältnisse	61
	Versuchen Sie bitte nicht, alles auf einmal zu verändern	65
	Seien Sie konkret – und bleiben Sie am Ball	65
	Kleine Hürden, die sich als große Probleme entpuppen	67
	Weiter vorankommen	69
	Die Kernpunkte dieses Kapitels	70
	► Quiz	71
* Exkurs	Die Kraft des Nein	73
	Wie findet man die richtige Balance?	74
	Nein sagen, Schritt für Schritt	74
	Sagen Sie auch Nein zu sich selbst	76
	Die Kernpunkte dieses Exkurses	77
5	Bezwingen Sie Ihre Aufschieberitis	79
	Was ist Aufschieberitis bzw. Prokrastination?	79
	Die Gründe für das Aufschieben verstehen	80

	Die Nr. 1-Strategie: Zerlegen	81
	Manchmal ist <i>klein</i> immer noch <i>zu groß</i>	82
	Üben Sie jeden Tag eine Zerlegung oder Mikrozerlegung	84
	Fangen Sie einfach an!	85
	Übernehmen Sie die Kontrolle	85
	Die Kernpunkte dieses Kapitels	87
	▸ Quiz	88
6	Motivieren Sie sich – und bleiben Sie es	91
	Unterschiedliche Motivationsprobleme	91
	Verlieren Sie Ihre Ziele nicht aus den Augen	91
	Nutzen Sie Ihr Wissen über sich selbst	92
	Nutzen Sie die Kraft eines <i>MAD</i>	92
	Fürchten Sie sich nicht vor dem <i>UBK</i>	93
	Überwinden Sie den unausweichlichen <i>MdZ</i>	95
	Achten Sie darauf, Ihre Zweifel nicht zu verinnerlichen	96
	Entgehen Sie der Gefahr des „Intervall-Perfektionismus“	97
	Meiden Sie Ideen-Vampire	97
	Läuten Sie die richtige Glocke	98
	Lehnen Sie Ablehnungen ab	100
	Bleiben Sie nicht dauerhaft stecken	101
	Tun Sie etwas anderes	102
	Die Kernpunkte dieses Kapitels	103
	▸ Quiz	104
* Exkurs	Das Geheimnis für mehr Willenskraft	107
	Geben Sie sich selbst einen Willenskraft-Impuls: Mit einer Zwischenmahlzeit	108
	Sie können Ihre Willenskraft steigern	108
	Schaffen Sie selbst die Bedingungen, die weniger Willenskraft erfordern	109
	Die Kernpunkte dieses Exkurses	111
7	Steigern Sie Ihre Produktivität mit Hilfe der Alter-Ego-Strategie	113
	Die Alter-Ego-Strategie	113
	Sie besitzen nicht nur eine Persönlichkeit	113
	Das Problem	114

	Ein Geheimnis (Ja, tatsächlich!)	115
	Einige nützliche Alter Egos	115
	Gibt es auch schlechte Alter Egos?	116
	Wie man die Alter-Ego-Strategie anwendet	117
	Skeptisch? Machen Sie ein Experiment!	119
	Wie Sie mit der Alter-Ego-Strategie „Aufgabenhopping“ vermeiden können	121
	Ist das einfach? Ja! Ist es leicht? Nein! (Jedenfalls nicht am Anfang)	122
	Kombinieren Sie die Alter-Ego-Strategie mit der Macht des „Ich werde das nicht tun“	123
	Nutzen Sie diese Methode täglich – und erzielen Sie nachhaltige Ergebnisse	125
	Die Kernpunkte dieses Kapitels	125
	▸ Quiz	126
8	Zeitmanagement und KI	129
	Zeit sparen mit Künstlicher Intelligenz	129
	Vorsicht bei kreativer Arbeit	130
	Die Kernpunkte dieses Kapitels	132
	▸ Quiz	133
9	Zeitmanagementtools und Apps	135
	Bedienen Sie sich aus dem Zeitmanagementwerkzeugkasten (bei Bedarf)	135
	Machen Sie es nicht kompliziert!	150
	Die Kernpunkte dieses Kapitels	151
	▸ Quiz	152
* Exkurs	Das produktivste Verhältnis zwischen Arbeit und Pausen .	155
	Was Sie in der Pause (nicht) tun sollten	155
	Wie wichtig Schlaf ist	156
	Die Macht der Nickerchen	157
	Kurze Pausen	158
	Die Kernpunkte dieses Exkurses	159
10	Ihr persönlicher Plan zur Beherrschung der Zeit	161
	Wie haben Sie dieses Buch bislang benutzt?	161

Ein Plan, den Sie immer wieder benutzen können	161
Die Kernpunkte dieses Kapitels	171
▸ Quiz	172
Ein abschließendes Wort zur Frage „Was ist wertvoll?“	173
Lösungen zu den Quizaufgaben	175