

# 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 äußereren 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