

Inhalt

Ein paar wichtige Dinge vorweg	9
Einleitung	
Von Hooked bis Die Kunst, sich nicht ablenken zu lassen	11
Kapitel 1	
Was ist Ihre Superkraft?	14
Kapitel 2	
Unablenkbar sein	19
Teil 1	
Interne Trigger bewältigen	25
Kapitel 3	
Was motiviert uns wirklich?	26
Kapitel 4	
Zeitmanagement ist Schmerzmanagement	32
Kapitel 5	
Mit Ablenkungen von innen umgehen	37
Kapitel 6	
Der interne Trigger mal anders	41

Kapitel 7	
Die Aufgabe neu konzipieren	45

Kapitel 8	
Das Temperament überdenken	49

Teil 2

Zeit für Antrieb schaffen	55
--	----

Kapitel 9	
Werte in Zeit umwandeln	56

Kapitel 10	
Den Input kontrollieren, nicht die Resultate	63

Kapitel 11	
Wichtige Beziehungen planen	67

Kapitel 12	
Synchronisation mit allen bei der Arbeit	73

Teil 3

Externe Trigger abwehren	79
---------------------------------------	----

Kapitel 13	
Kritische Fragen stellen	80

Kapitel 14	
Arbeitsunterbrechungen entgegenwirken	85

Kapitel 15	
E-Mail-Flut eindämmen	90

Kapitel 16	
Gruppenchats bewältigen	98

Kapitel 17	
Meetings reduzieren	102

Kapitel 18	
Der Smartphone-Falle entgehen	106
Kapitel 19	
Desktop bereinigen	113
Kapitel 20	
Online-Artikeln den Rücken kehren	117
Kapitel 21	
Feeds abschaffen	122

Teil 4

Mit Pakten gegen Ablenkungen	127
Kapitel 22	
Die Macht der Zusage	128
Kapitel 23	
Aufwand-Pakte gegen Ablenkungen	132
Kapitel 24	
Geld-Pakte gegen Ablenkungen	136
Kapitel 25	
Identitäts-Pakt gegen Ablenkungen	142

Teil 5

Ein unablenkbarer Arbeitsplatz	149
Kapitel 26	
Ablenkung als Zeichen der Dysfunktionalität	150
Kapitel 27	
Ablenkungen eliminieren: der ultimative Test für die Unternehmenskultur	156
Kapitel 28	
Der unablenkbare Arbeitsplatz	162

Teil 6

Unablenkbare Kinder und psychologische

Nahrung	167
Kapitel 29	
Ausreden vermeiden	168
Kapitel 30	
Interne Trigger der Kinder verstehen	174
Kapitel 31	
Gemeinsam Zeit für Antrieb finden	182
Kapitel 32	
Kinder gegen externe Trigger wappnen	188
Kapitel 33	
Lernen, eigene Pakte zu schließen	192

Teil 7

Unablenkbare Beziehungen führen

Kapitel 34	
Immunisierung der Freunde	196
Kapitel 35	
Unablenkbar lieben	201
Hat Ihnen das Buch gefallen?	205
Kernpunkte der einzelnen Kapitel	206
Timeboxingvorlage	209
Ablenkungs-Tracker	211
Danksagung	212
Mitwirkende	214
Diskussionsanregungen	218
Über die Autoren	221
Anmerkungen	222
Stichwortverzeichnis	235