

INHALT

VORWORT

Bist du beschäftigt oder produktiv?	9
Warum es dumm ist, nur beschäftigt zu sein	11
Wie dir dieses Buch helfen wird	13

KAPITEL 1: GEHIRNWÄSCHE

Beschäftigungswahn	20
Bestandsaufnahme.	22
Busy Costs	24
Beschäftigungsfallen identifizieren	26
Train your brain.	28

KAPITEL 2: NEUANFANG

Vision	34
Mentale Bilder.	36
Lebensbalance	38
Global Picture	40
Traumpläne	42

KAPITEL 3: ZIELE

Grundlagen der Zielsetzung	48
Drei-P-Regel.	50
SMART-Formel	52
AMORE-Methode.	54
MAGIE-Technik	56

KAPITEL 4: PRIORITÄTEN

Fokus-Frage	62
Pareto-Prinzip	64
Nutzwertanalyse	66
Eisenhower-Methode	68
Ivy-Lee-Algorithmus	70

KAPITEL 5: PLANUNG

Gantt-Charts	76
Die ALPEN-Methode	78
Effiziente Blöcke	80
Nützliche Nervensägen	82
Halbe Miete	84

KAPITEL 6: FOKUS

Innere Uhr	90
Singletasking	92
Pausen	94
Pomodoro-Technik	96
Abschottung	98

KAPITEL 7: PROFIZEITKILLER

Perfektionismus	104
Planloses Handeln	106
Mind Wandering	108
News	110
Ablage C	112

KAPITEL 8: NEIN

Ja-Kosten	118
No Deals	120
Zauberwort	122
Auf jeden Fall oder gar nicht	124
Fünf-Sekunden-Nein	126

KAPITEL 9: ENTPROKRASTINATION

Mindset-Check	132
Innerer Kritiker	134
Rubikon-Methode	136
Fünf-Minuten-Regel	138
Mentaler Schutzschild	140

KAPITEL 10: MOTIVATION

Anreizsysteme	146
Ticktack	148
Goal Tracking	150
Kettenregel	152
Erfolgsjournal	154

KAPITEL 11: FREIRAUM

Termine mit dir selbst	160
Stille Stunde	162
Fuß-in-der-Tür-Taktik	164
Coffeeshop-Effekt	166
VIP-Liste	168

KAPITEL 12: INSPIRATION

SWOT-Analyse	174
WWW	176
Mindstorming	178
Ursachenforschung	180
Plus-Minus-Gleich-Regel	182

SCHLUSSWORT

Clever statt busy.	185
Literaturtipps	189
Quellen	195
Über den Autor	197
Dankeschön	198
Register	200
Bonusmaterial	208