

Wenn du keine Zeit für dieses Buch hast, dann lies es	10
Mit dem (Zeit-)Druck und all den Erwartungen umgehen	16
Von diesem »Ich müsste eigentlich ...«	18
Übertriebene Selbstoptimierung ist nicht das Ziel	19
<i>Bitte endlich keine Körperbewertungen mehr!</i>	21
<i>Von Perfektionismus zu Selfcare</i>	22
Weg von »Wer beschäftigt ist, ist erfolgreich«	26
Pausen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern produktiv	28
<i>Es ist keine Zeitverschwendung, Pausen einzulegen</i>	30
<i>Das süße Nichtstun – gar nicht so leicht</i>	31
Befreie dich vom Erwartungsdruck	34
Immer unter Zeitdruck? Diese Tipps sind hilfreich	37
<i>Multitasking ist bei Zeitdruck nicht die Lösung!</i>	38
<i>Priorisieren: Was ist wichtig? Was ist dringend?</i>	39
<i>Kann jemand helfen?</i>	40
<i>Bewertung und Akzeptanz nicht unterschätzen</i>	40
Was tun bei all der Reizüberflutung?	43
<i>Ständige Erreichbarkeit stresst</i>	44
<i>Telefonieren statt texten</i>	48

Warum es so wichtig ist, auf deine Bedürfnisse und Energie zu achten	52
Einfach nur müde ...	54
<i>Warum wir unsere Bedürfnisse und Kapazitäten nicht im Blick haben</i>	55
<i>Erschöpft: Im Burn-on kurz vor dem Burn-out</i>	56
Reagieren, bevor die Energie aufgebraucht ist	59
Was sind überhaupt meine Bedürfnisse?	63
<i>Bedürfnisse nicht mit Erwartungen verwechseln!</i>	64
Sprechen wir über People Pleasing	66
Bewusstes Abgrenzen ohne schlechtes Gewissen	69
So fällt dir das Neinsagen leichter	73
<i>Hinterfrage dein Worst-Case-Szenario</i>	74
<i>Wechsle die Perspektive</i>	74
<i>Einen Zeitpuffer nutzen</i>	75
Wie soll das alles unter einen Hut passen?	80
Von Vereinbarkeit und der Rushhour des Lebens	82
Was ist diese »Rushhour des Lebens«?	84
<i>Die Rushhour im Familienzyklus</i>	85
<i>Die Rushhour von Lebensentscheidungen</i>	89
Was will ich eigentlich wirklich?	92

Ein leichterer Umgang mit Mental Load	96
<i>So lässt sich Mental Load neu verteilen</i>	101
Warum wir den Begriff Affordanz kennen sollten	103
Wir müssen nicht alles allein schaffen	106
Wann wurde es so schwierig, die besten Freund:innen zu sehen?	114
Über das Abtauchen und Auftauchen	116
Warum wir bei Freundschaften nie Zeit einsparen sollten	117
»Du hast dich verändert« – mit unterschiedlichen Lebensumständen umgehen	121
<i>Veränderung fällt uns in Freundschaften teilweise schwer</i>	123
Distanz oder Nähe? Verschiedene Phasen akzeptieren	127
<i>Keine Zeit oder keine Lust?</i>	129
Radikale Ehrlichkeit hilft	130
<i>Mit Empathie, bitte</i>	133
Loslassen oder um die Freundschaft kämpfen?	134
Job-Verwirklichung, Work-Life-Balance oder beides?	144
Vom Durchziehen und Durchatmen	146
<i>Welchen Stellenwert hat der Job für dich?</i>	148
<i>Loslassen von typischen Job-Vorstellungen</i>	151

Wir können Erfolg neu für uns definieren	154
Tipps für mehr Fokus und Struktur	159
<i>Zeitmanagement-Hacks, die wirklich helfen</i>	162
<i>So schreibst du bessere To-do-Listen</i>	164
<i>Wie du Zeitfresser erkennst und clever priorisierst</i>	166
Deine eigene Work-Life-Balance finden	169
Zeit für dich, wenn du denkst, du hast gar keine	174
Von Schaumbädern und machbaren Routinen	176
<i>»Zeit für mich«: Was bedeutet das überhaupt für dich?</i>	178
<i>Wie du dir Zeit für dich nimmst</i>	182
<i>Hab Mut zur (Zeit-)Lücke</i>	186
<i>Unerwünschte Gewohnheiten ablegen und nicht immer die »Berieselung« wählen</i>	189
<i>So etablierst du neue Routinen</i>	196
<i>Schlüsselgewohnheiten kennen und nutzen</i>	204
Und jetzt? Einmal ein kurzes »Weniger-Stress-Rezept«, bitte!	208
Danke	212
Literatur- und Quellenverzeichnis	214
Register	218