

Auf einen Blick

Über die Autorin	9
Über dieses Buch	19
Teil I: Fokussiert und mit System arbeiten.....	25
Kapitel 1: Einführung in die gesunde Produktivität	27
Kapitel 2: Systeme und Struktur	43
Kapitel 3: Fokussiert arbeiten	65
Teil II: Energie und Motivation hochhalten	85
Kapitel 4: Energiemanagement	87
Kapitel 5: Motivation und Prokrastination	119
Teil III: Mit inneren Faktoren umgehen.....	147
Kapitel 6: Den People Pleaser ablegen.....	149
Kapitel 7: Perfektionismus	173
Kapitel 8: Selbstzweifel und das Hochstapler-Syndrom.....	193
Kapitel 9: Gewohnheiten aufbauen.....	211
Teil IV: Der Top-Ten-Teil	233
Kapitel 10: Zehn Apps für gesunde Produktivität	235
Kapitel 11: Zehn Tipps für Gelassenheit an stressigen Arbeitstagen.....	239
Kapitel 12: Warnsignale, dass Ihre gesunde Produktivität in Gefahr ist	245
Abbildungsverzeichnis.....	253
Stichwortverzeichnis	255

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	9
Über dieses Buch	19
Wie Sie dieses Buch nutzen	20
Törichte Annahme über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	21
Teil I: Fokussiert und mit System arbeiten	21
Teil II: Energie und Motivation hochhalten.....	22
Teil III: Mit inneren Faktoren umgehen.....	22
Teil IV: Der Top-Ten Teil.....	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	23
TEIL I FOKUSSIERT UND MIT SYSTEM ARBEITEN	25
Kapitel 1 Einführung in die gesunde Produktivität	27
Die Gefahren von Stress und »Hustle Culture«.....	27
Die Herausforderungen der aktuellen Arbeitswelt.....	29
Die Auswirkungen von Stress und Hustle Culture	30
Auslöser für Stress.....	31
Was bei Stress passiert	31
Ab wann Stress gefährlich wird	33
Die Folgen von Stress	35
Warum Stress oft chronisch wird.....	39
Was gesunde Produktivität bedeutet	40
Warum wir Produktivität brauchen.....	41
Warum Zeit- und Aufgabenmanagement nicht reichen.....	41
Kleine Veränderungen, große Wirkung.....	42
Kapitel 2 Systeme und Struktur	43
Zeitmanagement	43
Wie ein paar Minuten einen riesigen Unterschied machen können	43
Zeitfresser identifizieren	44
Pausen und freie Zeiten proaktiv planen	46
Kalender-Blocking	46
Die Power Hour	49
Die Zwei-Minuten-Regel	50
DIE ALPEN-Methode	51
Umgang mit E-Mail-Flut.....	52

14 Inhaltsverzeichnis

Methoden zur Prioritätensetzung	53
Beschäftigt versus produktiv	53
Die Eisenhower-Matrix	54
Das Pareto-Prinzip, auch 80/20-Regel genannt	55
Die ABCDE-Methode	56
Frösche essen	56
Methoden zur Aufgabenverwaltung	57
Von Notizbüchern, Whiteboard und Apps	57
Übersicht nützlicher Apps	59
Braindump	60
Kanban	60
Workflow und Templates	61
Feierabend- und Wochenendroutinen	62
Kapitel3 Fokussiert arbeiten	65
Warum Fokus oft so schwierig ist	65
Produktivitätskiller Ablenkung	65
Externe Ablenkungen	66
Innere Ablenkungen	66
Produktivitätskiller Multitasking	68
Produktivitätskiller Information Overload	69
Produktivitätskiller Unklarheit	72
Umgang mit externen Ablenkungen	73
Kommunikation und Grenzen setzen	74
Unterbrechungen durch Kollegen oder Kolleginnen, wenn Sie im Büro arbeiten	74
Unterbrechungen durch Familienmitglieder, wenn Sie im Homeoffice arbeiten	75
Ablenkungen durch Geräusche	76
Innere Ablenkungen	76
Ablenkungen durch Soziale Medien und Smartphones	78
Fokus stärken	80
Multitasking vermeiden	80
TEIL II ENERGIE UND MOTIVATION HOCHHALTEN	85
Kapitel 4 Energiemanagement	87
Warum Energiemanagement noch wichtiger ist als Zeitmanagement	87
Energieräuber und Energiegeber identifizieren	89
Der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus	92
Die verschiedenen Phasen des Schlaf-Wach-Rhythmus	94
Die Fokusphase	95
Das Nachmittagstief	96
Die Kreativphase	97

Pausen.....	98
So besser nicht: Fehler bei Pausen	98
Pausen richtig machen	99
Schlaf.....	103
Die Kosten von Schlafmangel.....	104
Qualität über Quantität.....	105
Tipps für besseren Schlaf	106
Tipps bei Einschlafproblemen	107
Intro- und Extroversion.....	108
Intro- oder extrovertiert? Das ist hier die Frage!.....	109
Extroversion: Energie aus der Zeit mit anderen ziehen.....	109
Introversion: mehr Zeit für sich brauchen	111
Notfalltipps für den Arbeitsalltag	113
Bewegung: Stress ab- und Energie aufbauen	113
Atemtechniken: mal kurz Energie tanken.....	114
Body-Scan: einmal durch den ganzen Körper	116
Gesunder Lebensstil	117

Kapitel 5 Motivation und Prokrastination 119

Motivation, Motive und Volition	119
Intrinsische versus extrinsische Motivation.....	122
Intrinsische Motivation	123
Wie Motivation wirklich entsteht	125
Prokrastination	127
Prokrastination als Schutz vor unangenehmen Gefühlen.....	128
Morgen sind Sie nicht motivierter	131
Die Kosten von Prokrastination	132
Prokrastination überwinden	133
Negative Emotionen aushalten	135
Alternativen für negative Gedanken finden.....	136
Ihre Vorhersagen als falsch entlarven.....	138
Wissen, dass die Motivation erst nach dem Anfangen kommt.....	139
Tricks zum »einfach anfangen«	140
Verzeihen Sie sich Ihre Prokrastination	146

TEIL III MIT INNEREN FAKTOREN UMGEHEN 147

Kapitel 6 Den People Pleaser ablegen 149

Woran Sie erkennen, dass Sie People Pleaser sind	149
Warum Menschen People Pleaser werden	152
Die Nachteile von People Pleasing	153
Von anderen abhängiges Selbstwertgefühl	153
Fremde Erwartungen erfüllen, statt für sich selbst einzustehen	153

16 Inhaltsverzeichnis

People Pleaser wissen oft gar nicht, was sie wollen	154
People Pleaser sind weniger beliebt	155
People Pleasing als Teufelskreis	155
Wichtigkeit von Grenzen	156
Den People-Pleasing-Kreislauf unterbrechen	157
Einfacher »Nein« sagen	159
Glaubenssätze checken	159
»Nein« ist kein böses Wort	160
Ein »Nein« kann nicht nur Ihnen nutzen!	161
Emotionen aushalten	162
Klarheit über Ziele und Prioritäten	162
Sich belohnen	166
Kommunikation von Grenzen	167
Strategien zum Umgang mit negativen Reaktionen auf ein »Nein«	170
Was Sie als People Pleaser sonst noch tun sollten	171

Kapitel 7 Perfektionismus **173**

Was Perfektionismus ist	173
Ursachen von Perfektionismus	176
Ursachen in der Familie	176
Weitere mögliche Ursachen	177
Gesunder versus ungesunder Perfektionismus	178
Auswirkungen von Perfektionismus	180
Die Vorteile von Perfektionismus	180
Die Nachteile von Perfektionismus	181
Strategien zur Bewältigung von Perfektionismus	182
Restrukturierung des Perfektionismusgedankens	182
Selbstmitgefühl und Akzeptanz	184
Negativverzerrung entgegenwirken	185
Fehler haben Ihre Vorteile	186
Schwarz-Weiß-Denken ablegen	187
Perfektionismus-Prioritäten setzen	189
Zeitlimits setzen	189
»Gut ist gut genug« – Ziele setzen	190
Absichtlich schlecht arbeiten	190
Absichtlich Fehler machen	191

Kapitel 8 Selbstzweifel und das Hochstapler-Syndrom **193**

Selbstzweifel	193
Die Ursachen von Selbstzweifeln	194
Die Auswirkungen von Selbstzweifeln	198
So gehen Sie mit Selbstzweifeln um	200
Das Hochstapler-Syndrom	204

Kapitel 9		
Gewohnheiten aufbauen		211
Die Rolle von Gewohnheiten		211
Vorteile von Gewohnheiten		212
Gewohnheiten sind energiesparend.....		212
Gewohnheiten geben Struktur und Stabilität		213
Gewohnheiten helfen Ihnen, langfristige Ziele leichter zu erreichen.....		213
Gewohnheiten statt Selbstdisziplin.....		214
Methoden zum Aufbauen neuer Gewohnheiten		215
Das »Warum« verstehen.....		215
Klein anfangen		217
Bei Ausreden: einen Notfallplan parat haben		218
Perfektionismus abstellen		219
Eine Gewohnheit nach der anderen		221
Hürden reduzieren.....		222
Habit Stacking: Eine Gewohnheit kommt nicht ganz allein		223
Accountability Partner suchen.....		224
Methoden, um Gewohnheiten loszuwerden.....		225
Weg damit! Gewohnheiten auslöschen (Extinktion).....		226
Leichter: Gewohnheiten ersetzen		227
Sich auf das Gefühl danach konzentrieren		227
Das Bedürfnis dahinter verstehen.....		229
Hürden aufbauen.....		231
TEIL IV		
DER TOP-TEN-TEIL.....		233
Kapitel 10		
Zehn Apps für gesunde Produktivität		235
Habitica		235
Streaks.....		236
Forest.....		236
Focus@Will		236
Freedom		237
Rescue Time		237
Coffitivity.....		237
MindNode.....		238
Toggle Tracker		238
Bear Focus Timer.....		238
Kapitel 11		
Zehn Tipps für Gelassenheit an stressigen Arbeitstagen		239
Physiologische Seufzer		239
Meditation.....		240
4-7-8-Atemübung.....		240

18 Inhaltsverzeichnis

Bauchatmung.....	241
Body-Check.....	241
Durchschütteln.....	241
Grundbedürfnisse checken	242
Raus an die frische Luft	242
Journaling	243
Gespräch mit einer vertrauen Person	243
Kapitel 12	
Warnsignale, dass Ihre gesunde Produktivität	
in Gefahr ist	245
Verhaltensweisen, die Sie nicht loswerden können.....	245
Hamsterradgefühl.....	246
Schlafprobleme	247
Körperliche Symptome.....	247
Vernachlässigung Ihrer Gesundheit	248
Schuldgefühle bei Pausen und Urlaub.....	249
Ständige Erreichbarkeit	249
Verlust von Freude	250
Ständige Gereiztheit	250
Rückzug.....	250
Abbildungsverzeichnis.....	253
Stichwortverzeichnis.....	255