

Inhalt

Einleitung	11
 TEIL 1 - GLAUBEN	 23
1. Timeboxing ist die Lösung	24
2. Es funktioniert	35
3. Wertvolle Aufzeichnungen	46
4 Für mehr Gelassenheit	54
5 Klüger denken	61
6. Zusammenarbeiten	69
7. Die eigene Produktivität steigern	76
8. Für ein bewusstes Leben	85
 TEIL 2 - PLANEN	 93
9. Die Grundlagen	94
10. Die Aufgabenliste	101
11. Das Erstellen von Timeboxen	113
12. Timeboxen bemessen	124
13. Das Ordnen der Timeboxen	131

TEIL 3 – MACHEN	145
14. Genau dieses Kapitel	146
15. Anfang – Mitte – Ende	152
16. Zeit & Tempo	158
17. Ergebnisse liefern	166
18. Von Hölzchen und Stöckchen	173
 TEIL 4 – ANEIGNEN	 189
19. Gewohnheiten aufbauen	190
20. Eine Form der Achtsamkeit	200
21. Richtig Pause machen	206
22. Besser schlafen	214
23. Tools & Tech	221
24. Es bewährt sich	228
 Nachwort	 238
Dank	242
Timeboxing-Geschichten aus aller Welt	249
Textnachweis	257
Anmerkungen	259
Register	265