

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Die Entdeckung der Langsamkeit als Raketenantrieb</b> .....	1
	Unsere Natur: ein magisches Tempovor- und -abbild .....	1
	Wettkampf oder warum die Schweden siegten .....	11
	Selbstbetrug durch selektive Wahrnehmung .....	18
	Warum das klassische Zeitmanagement überholt ist? .....	33
<b>2</b>	<b>Praxisvariété erster Akt – Bühne frei für enorme Zeitpotenziale</b> ....	47
	Schreibstil und E-Mail-(un)Kultur .....	47
	„cc“ eine der gefährlichsten Kopfzeilen .....	52
	Zeitpotentiale in den Besprechungswelten .....	57
	Zeitspar-Rasenmähen und andere private Tempofehler .....	65
	Präsentationen mit langsamem Speed .....	71
<b>3</b>	<b>Ganzheitlich erfolgreich – vom ZeitDRUCK zum SOG</b> .....	81
	S – vom Selbstwert und den Samurai .....	81
	O – der Weg zum persönlichem „ON“ .....	88
	G – wie der Glaube Berge versetzt .....	99
	Inselmanagement als Survival-Werkzeug .....	110
<b>4</b>	<b>Denk- und Handlungswerkzeuge der Zukunft</b> .....	117
	Die Apfel-Methode als Pulsgerät .....	117
	Oasen am Arbeitsplatz .....	129
	Müll im Kopf oder in der Seele?	133
	Freidichten, Steinmanderl und Co. ....	135
<b>5</b>	<b>Praxisvariété zweiter Akt – Bühne frei für enorme Zeitpotenziale</b> ....	145
	Verstärkersprache zum Unglauben .....	145
	Führung als effektive Zeitmaschine .....	150

Einsicht als Weitsicht – der Obama-Effekt .....	155
Hier dürfen Sie ab sofort besonders schnell sein .....	159
<b>6 Humor: Zeit zum Abheben .....</b>	<b>161</b>
Vom Überleben zum Leben – die neu(e)n Zeitgesetze .....	165
Die 120-Minuten-Stunde und die Macht der Symbolik .....	171
<b>7 Die mentalen Gewinner von morgen! .....</b>	<b>179</b>
hypnETHIK: Programmiersprache FIP .....	180
„Auf Knopfdruck“ mental an den Urlaubsort .....	181
DANKE für Eure Zeit! .....	185
<b>Literatur und sonstige Bezugsquellen .....</b>	<b>187</b>