
Inhaltsverzeichnis

1 Die Entdeckung der Langsamkeit als Raketenantrieb	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
2 Praxisvarieté erster Akt – Bühne frei für enorme Zeitpotenziale	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
3 Ganzheitlich erfolgreich – vom ZeitDRUCK zum SOG	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
4 Denk- und Handlungswerkzeuge der Zukunft	117
Die Apfel-Methode als Pulsgerät	117
Oasen am Arbeitsplatz	129
Müll im Kopf oder in der Seele?	133
Freidichten, Steinmanderl und Co.	135
5 Praxisvarieté zweiter Akt – Bühne frei für enorme Zeitpotenziale	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
6 Humor: Zeit zum Abheben	161
Vom Überleben zum Leben – die neu(e)n Zeitgesetze	165
Die 120-Minuten-Stunde und die Macht der Symbolik	171
7 Die mentalen Gewinner von morgen!	179
hypnETHIK: Programmiersprache FIP	180
„Auf Knopfdruck“ mental an den Urlaubsort	181
DANKE für Eure Zeit!	185
Literatur und sonstige Bezugsquellen	187