

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter</b>	<b>1</b>
Peter Buchenau	
1.1 Was sind die Ursachen?	4
1.2 Überlastet oder gar schon gestresst?	7
1.3 Alles Stress oder was?	9
1.4 Burn-out – Die letzte Stresstufe	11
Literatur	13
<b>2 Beispiele aus dem Projektmanagement-Alltag</b>	<b>15</b>
<b>3 Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Projekt...</b>	<b>21</b>
3.1 Ziele: Rechtzeitig geklärt ist halb gewonnen	22
3.2 Rollenverteilung im Projekt: kein Theater, bitte!	25
	<b>IX</b>

## X Inhaltsverzeichnis

3.3	Der Projektplan mit Zeitpuffer: Einfach unverzichtbar	32
3.4	Risiken sind riskant – aber kalkulierbar!	34
3.5	Der Auftraggeber: Keine Zeit für Ausflüchte	38
3.6	Gute (Un)Bekannte: Die Stakeholder	41
3.7	Plötzliche Planabweichungen	44
3.8	Kommunizieren, was das Zeug hält	52
3.9	Konflikte lässiger lösen	59
3.10	Projektmanager sind nicht allein	62
	Literatur	71
4	<b>Schlusswort</b>	73
	Literatur	74