

1 Einleitung	1
2 Why? – Die eigenen Visionen, Überzeugungen und langfristigen Ziele herausarbeiten	7
2.1 Ikgai oder „das, wofür es sich zu leben lohnt“	8
2.2 Beschreibung der eigenen Ressourcen und Ziele	9
2.3 Was treibt mich an?	11
3 How? – Sinnvoll Ziele setzen, um die eigenen Visionen zu erreichen	15
3.1 SMARTe Zieldefinition	16
3.2 Motto-Ziele	18
4 What? – Aufgaben und ihre effiziente Bewältigung	21
4.1 Die eigene Zeitverwendung und Leistungsfähigkeit kennen und verbessern	22
4.1.1 Analyse der eigenen Zeit	23
4.1.2 Meine Störungen und Zeitdiebe	24
4.1.3 Die individuelle Leistungskurve	26
4.1.4 Umgang mit digitalen Medien	27
4.2 Die Planung und Strukturierung des Arbeitsalltags	29
4.2.1 Die ALPEN Methode zur Planung nutzen	29
4.2.2 Prioritäten setzen mit der Eisenhower Methode	30
4.2.3 Wochen- und Tagespläne	32
4.3 Effizient arbeiten	34
4.3.1 In Lern- und Arbeitslaune kommen	34
4.3.2 Pomodoro Technik	37

4.3.3 WOOP Methode	37
5 Den eigenen Weg finden	41
Literatur	45