

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	7
Geleitwort	13
Einleitung	15
<hr/>	
1 Der Teufel frisst Sekunden	21
1.1 Her mit dem Glücksgefühl	22
1.2 Die vier Quadranten im Medizineralltag	25
1.3 Auf zwei Achsen entscheidet sich die Zufriedenheit	26
Quadrant A: Wichtig und dringlich	27
Quadrant B: Wichtig, nicht dringlich	28
Quadrant C: Dringlich, nicht wichtig	30
Quadrant D: Nicht wichtig, nicht dringlich	30
1.4 Die stille Stunde	31
1.5 Der Zeit einen Sinn geben	34
<hr/>	
2 Die Kunst im Umgang mit der Zeit – Jonglieren mit vier Bällen	37
2.1 Die drei Dimensionen dringlich, wichtig, signifikant – und der Umgang damit	37
Zufriedenheit besteht aus den Facetten wichtig, dringlich, signifikant	38
Die Täuschungen im Zeitplan	43
Kein Opfer, sondern Gestalter sein	44
Das Glück kommt mit der Flugkurve des Balls	45
2.2 Der erste Ball: Karriere und Leistung	47
Zeit-Zinsen für die Karriere	48
Spielart für Karriere und Leistung	51
2.3 Der zweite Ball: Beziehung und Familie	52
Das emotionale Konto	53
Spielart für Beziehung und Familie	55

2.4	Der dritte Ball: Gesundheit und Wohlfühl	56
	Kein Held sein	57
2.5	Der vierte Ball: Reflexion und Spiritualität	61
	Sensibilität trainieren	62
<hr/>		
3	Zeit ist keine Frage der Persönlichkeit	65
3.1	Streben nach Zeitperfektion	66
3.2	Die Feuerwehrmentalität im A-Quadranten	67
3.3	Konstruktiver Umgang mit Stress – auch für die Karriere entscheidend	70
<hr/>		
4	Achtung Fehler! Eine Konsequenz aus Zeitdruck	75
4.1	Nein in der DNA	76
4.2	Defizite im Zeitplan erzeugen Fehler im Prozess	79
4.3	Den persönlichen Relevanzfilter nutzen	82
<hr/>		
5	Der ideale Tag ist möglich	85
5.1	Den inneren Kreis der Einflussnahme vergrößern	86
5.2	Die Nahtstelle zwischen Wirklichkeit und Traum	89
5.3	Unabhängig von den Umständen bleiben	90
5.4	Die Perfektion der Zeit-Jongleure	91
5.5	Freiraum für Kreativität	93
<hr/>		
6	Der Schatten der Vergangenheit verlängert sich mit jedem Schritt . .	95
6.1	Anleitung zum Glücklichein	96
6.2	Gehen Sie auf Distanz zur Zeit!	99
6.3	Nichts überstürzen	100
	Erst die Distanz, dann die Entscheidung	102
6.4	Kenntnis der feinen Strukturen	103
<hr/>		
7	Der Sprung ans Ende der Karriere	105
7.1	Keine Garantie auf warme Worte	108
7.2	Prinzipien als Leitfaden	109
7.3	Den Zielstern vor Augen	110

8	Motivation und Eigensinn	113
8.1	Luises Statement gegen die Zeit	115
8.2	Motivation setzt Liebe zu den Aufgaben voraus	116
8.3	Motivation versus Stress	117
<hr/>		
9	Was bleibt und was sich ändert	123
9.1	Der aufgeklärte Patient und der digitalaffine Arzt	125
9.2	Das Interview	127
	<i>health innovation hub</i> – Professor Dr. Jörg Debatin zu den digital-medizinischen Herausforderungen in Kliniken	127
<hr/>		
	Schlussworte	133
	Lieben Sie, was Sie tun!	133
<hr/>		
	Wirksames Selbstmanagement	135
	Über den Autor	139
	Literaturempfehlungen	141
	Sachwortverzeichnis	143