

INHALT

DER MORGENDLICHE WAHNSINN	5
EINE FRAGE DES WILLENS	11
WAS IST WICHTIG UND WAS DRINGEND?	18
Die eigene Karriere voranbringen	19
Beziehungen pflegen	23
Selbstfürsorge	27
GESTALTEN SIE IHREN MORGEN NEU	33
Die eigene Zeit erfassen	33
Den perfekten Morgen ausmalen	35
Die Logistik überdenken	37
Die Angewohnheit etablieren	39
Rituale anpassen, wenn nötig	42
WIE DIE ERFOLGREICHSTEN MENSCHEN IHRE WOCHENENDEN VERBRINGEN	45
Das Paradox der Wochenenden	45
Auf der Suche nach der Erholung	48
»Was machen wir dieses Wochenende?«	51
Aufgaben der etwas anderen Art	53
Vorfreude	57
WIE MAN EIN WOCHENENDE PLANT	63
Die Liste der 100 Träume	63

Ankerpunkte setzen	65
Sechs Geheimnisse für erfolgreiche Wochenenden	70
Die Aufgaben minimieren	74
Aufgaben im Haushalt komprimieren	75
Die Aktivitäten der Kinder überdenken	78
(Technik-)Sabbat halten	80
Die kommende Woche erobern	86
Es gibt nicht mehr	88

WAS DIE ERFOLGREICHSTEN MENSCHEN BEI DER ARBEIT TUN 93

Das Geheimnis erstaunlicher Produktivität	93
Disziplin Nr. 1: Achten Sie auf Ihre Stunden	104
Disziplin Nr. 2: Planen	108
Disziplin Nr. 3: Erfolg ermöglichen	115
Disziplin Nr. 4: Die eigentliche Arbeit (er-)kennen	120
Disziplin Nr. 5: Üben, üben, üben	132
Disziplin Nr. 6: Einzahlen	139
Disziplin Nr. 7: Ein bisschen Spaß muss sein!	147

JEDER MORGEN EIN NEUES LEBEN 153

Protokoll Nr. 1: Greg	154
Protokoll Nr. 2: Darren	160
Protokoll Nr. 3: Jackie	167
Protokoll Nr. 4: Jaime	177

WIE SIE IHR EIGENES ZEITMANAGEMENT VERBESSERN KÖNNEN 187

50 Tipps für ein gutes Zeitmanagement	191
---	-----

ÜBER DIE AUTORIN 203

ENDNOTEN 204