

INHALT

Einleitung	7
-------------------------	---

TEIL 1

GRIP UND IHRE WOCHE

1. Der Terminkalender: Ihr Fels in der Brandung	17
Prioritäten setzen, Arbeitsschritte planen und ausführen	
2. Speichern Sie nicht mehr so viel im Kopf ab	51
Die smarte To-do-Liste	
3. WG: AW: AW: Zeit für E-Mails	87
Wie Sie die Kontrolle über Ihr Postfach behalten	
4. Mit einem Sicherheitsnetz arbeiten	107
Der Freitagsrückblick für mehr Klarheit und Seelenfrieden	

Spickzettel für Teil 1	117
-------------------------------------	-----

TEIL 2

GRIP UND IHR JAHR

5. Was lässt Sie morgens aufstehen?	125
Finden Sie heraus, was Sie antreibt	
6. Die Jahresplanung	147
Das gesamte Jahr an einem einzigen Tag planen	
7. Eine Ermutigung der anderen Art	171
Das Wochengespräch mit Ihrem Erfolgskomplizen	

Spickzettel für Teil 2	183
-------------------------------------	-----

TEIL 3

GRIP UND IHR LEBEN

8. Seien Sie Sie selbst, nur besser	191
So verändern Sie Ihr Verhalten und Ihr Selbstbild	
9. Warum es sich auszahlt, weniger zu reden	203
Wer schlau ist, hört gut zu und fragt um Rat	
10. So lösen Sie jedes Problem	217
Strategisch denken lernen	
11. Denken Sie groß	237
Aber fangen Sie klein an	
Spickzettel für Teil 3	243
Bonuskapitel: Bessere Notizen machen	245
Mit einer App Gedanken festhalten (und wiederfinden)	
Bonuskapitel: GRIP im Urlaub	253
Mit einem klaren Kopf verreisen	
Bonuskapitel: GRIP und die Leitung eines Teams	263
Als Führungskraft das große Ganze im Auge behalten	
Lektüreempfehlungen	285
Literatur	287
Dank	291
Anmerkungen	293
Über den Autor	297
Register	299