

# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung .....	4	Überblick über deine Aufgaben ..	38
<b>KAPITEL 1</b>		Schritt 2: Setze Prioritäten .....	40
<b>VERSTEHE DEIN</b>		Prioritäten setzen mit der	
<b>AUFSCIEBEN</b>	<b>10</b>	Eisenhower-Matrix .....	42
Aufschieben in seiner		Prioritäten setzen mit	
vollen Pracht .....	12	den richtigen Fragen .....	44
Aufschieben vs. Prokrastination...14		Schritt 3: Der Entschluss .....	46
Deine Gene sind nicht schuld!...16		Wie fasst man einen klaren	
So halten dich deine Gedanken		Entschluss? .....	48
und Emotionen zurück .....	18	<b>KAPITEL 3</b>	
Und das passiert im Gehirn .....	20	<b>ZIELESETZEN</b>	
Die Geschichte von den		<b>LEICHT GEMACHT</b>	<b>50</b>
Fliegen im Glas .....	22	Was sind eigentlich Ziele?.....	52
Kleine Schritte schaffen Erfolg... 24		Ziele SMART erreichen .....	54
Bleib realistisch!.....	26	Dein Baukasten für deine	
<b>KAPITEL 2</b>		Zielformulierung .....	56
<b>GEWINNE EINEN</b>		Warum Ziele im Alltag	
<b>ÜBERBLICK</b>	<b>28</b>	oft untergehen .....	58
So bändigst du das Chaos		<b>KAPITEL 4</b>	
in deinem Kopf.....	30	<b>PLANUNG UND</b>	
Schritt 1: Verschaffe dir		<b>ZEITMANAGEMENT</b>	<b>60</b>
einen Überblick .....	32	Raus aus der Entscheidungs-	
Überblick über		paralyse! .....	62
deine Termine .....	34	Tool: Die 7-Punkte-Planung .....	63
Überblick über deine		Tagesplanung in drei Varianten..	66
Projekte und Vorhaben .....	36		

Variante 1: Die klassische To-do-Liste .....	68	Energiefresser im Alltag .....	98
Variante 2: Der Tagesplan .....	70	Energiespender im Alltag .....	100
Variante 3: Zeitblöcke .....	72	Aktive Pausen sind wichtig .....	102
10 + 1 Quick-Tipps für deine Planung im Alltag .....	74	»Dafür habe ich keine Zeit« – Ist das wirklich so? .....	104

**KAPITEL 5**  
**AUF GEHT’S IN**  
**DIE UMSETZUNG**
**76**

Aufschieben als Emotionsregulation .....	78
Die Schattenseite .....	79
In fünf Schritten zu einer besseren Selbstregulation .....	80
Lösungsstrategien entwickeln – Inspiration .....	89

**KAPITEL 6**  
**DEINE ENERGIE-**  
**RESERVEN UND**  
**DEIN INNERER**  
**AKKU**
**94**

Warum Stress unser Handeln blockiert .....	96
So wirkt sich Stress auf deinen inneren Akku aus.....	97

**KAPITEL 7**  
**WENIGER**  
**ABLENKUNG,**  
**MEHR FOKUS**
**106**

Das Handy als Fokusskiller .....	108
Schluss mit ablenkenden Gedanken .....	110
Wie Zeitmanagement-Techniken dabei helfen können, den Fokus zu halten ...	112
Tool 1: Das Parkinson’sche Gesetz .....	114
Tool 2: Die Pomodoro-Technik .....	116
Tool 3: Das Pareto-Prinzip .....	118

**AUFSCHIEBEN**  
**WAR GESTERN!**
**122**

Ich wünsche mir für dich ...	124
Über die Autorin .....	127