

# 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>AUFSCHIEBEN</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		
Und das passiert im Gehirn .....	20	<b>KAPITEL 3</b>	
Die Geschichte von den		<b>ZIELESETZEN</b>	
Fliegen im Glas .....	22	<b>LEICHT GEMACHT</b>	<b>50</b>
Kleine Schritte schaffen Erfolg...	24	Was sind eigentlich Ziele?.....	52
Bleib realistisch!.....	26	Ziele SMART erreichen .....	54
<b>KAPITEL 2</b>		Dein Baukasten für deine	
<b>GEWINNE EINEN</b>		Zielformulierung .....	56
<b>ÜBERBLICK</b>	<b>28</b>	Warum Ziele im Alltag	
So bändigst du das Chaos		oft untergehen .....	58
in deinem Kopf.....	30		
Schritt 1: Verschaffe dir		<b>KAPITEL 4</b>	
einen Überblick .....	32	<b>PLANUNG UND</b>	
Überblick über		<b>ZEITMANAGEMENT</b>	<b>60</b>
deine Termine .....	34	Raus aus der Entscheidungs-	
Überblick über deine		paralyse! .....	62
Projekte und Vorhaben.....	36	Tool: Die 7-Punkte-Planung.....	63
		Tagesplanung in drei Varianten..	66

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	Das Handy als Fokuskiller .....	108
Die Schattenseite .....	79	Schluss mit ablenkenden Gedanken .....	110
In fünf Schritten zu einer besseren Selbstregulation .....	80	Wie Zeitmanagement-Techniken dabei helfen können, den Fokus zu halten ...	112
Lösungsstrategien entwickeln – Inspiration .....	89	Tool 1: Das Parkinson'sche Gesetz .....	114

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

Warum Stress unser Handeln blockiert .....	96	Ich wünsche mir für dich ... .....	124
So wirkt sich Stress auf deinen inneren Akku aus.....	97	Über die Autorin .....	127