

Inhalt

Was dieses Buch nicht kann	7
Zu allererst: Zeit ist nicht gleich Zeit	11
Teil I - Das magische Dreieck Ihres Zeitmanagements	15
1. <i>Stärken erkennen, sich auf das Positive fokussieren</i>	19
2. Konzentration auf das Wesentliche, Prioritäten setzen	25
3. Einfachheit	31
Teil II - Zeitplanung	43
4. Die Zeitanalyse	47
5. Ziele	57
6. Life-Balance	61
7. Jahresplanung	67
8. Gewohnheiten	69
9. Wochenplanung	75
10. Tagesplanung	79
11. Zeitplansysteme	91
12. Rhythmus	93

Exkurs: Zeitmanagement und Stressbewältigung	97
Teil III – Zeiträuber	111
13. Schreibtisch	117
14. Infoflut	123
15. Nein sagen	127
16. Delegieren	133
17. Telefonieren	139
18. E-Mails	145
19. Besucher	151
20. Besprechungen	155
21. Wartezeiten	163
22. Externe Zeiträuber	165
Literaturliste zum Thema Zeit- und Selbstmanagement	167