

Inhalt

Vorwort	9
Zum Aufbau des Buches	11

Erster Teil

Auf der Suche nach einer neuen Zeitkultur	13
1. Abschied vom Zeitmanagement?	15
2. Ent-schleunigen – das Langsamkeits-Paradigma	22
3. TimeShift – Veränderungen im Zeitmanagement	25
4. Vom Zeitmanagement zum Lebensmanagement	69
5. Ganzheitliches Zeit- und Lebensmanagement: Zeit-Balance-Modell . . .	76

Zweiter Teil

Sieben Schritte zur persönlichen Zeitsouveränität und Effektivität	83
6. Ihre persönliche Erfolgspyramide zur Effektivität	85
7. Erster Schritt: Vision, Leitbild und Lebensziel entwickeln	94
8. Zweiter Schritt: Lebenshüte oder Lebensrollen festlegen	129
9. Dritter Schritt: Strategische Schlüsselaufgaben definieren	141
10. Viertes Schritt: Jahresziele »SMART« formulieren	154
11. Fünfter Schritt: Prioritäten wöchentlich effektiv planen	165
12. Sechster Schritt: Tagesarbeit effizient erledigen	180
13. Siebter Schritt: Energie, Power und Selbstdisziplin aufbringen – Basis für Ihren täglichen Erfolg	187

Dritter Teil

Zeit und Persönlichkeit – »Typgerechtes«

Selbstmanagement im Alltag 199

14. Persönlichkeit ist gefragt 201

15. Das DISG-Persönlichkeitsmodell:
 Vier Zeittypen – vier Zeitstrategien 204

Danke! 225

Literatur 227

Stichwortverzeichnis 232