

Inhalt

Vorwort	6
1. Von Time-Management zu Work-Life-Balance – Zeit-Balance statt Zeit-Brisanz	9
Machen Sie sich zum wichtigsten Menschen in Ihrem Leben	10
Die Hetzkrankheit oder: Wie Sie dem Hamster-Syndrom entkommen	12
Das Work-Life-Balance-Modell verändert Ihr Leben	17
Leben Sie Ihr Leben jetzt ...	24
2. Finden Sie Ihre Lebensvision	29
Bestimmen Sie die Richtung Ihres Wegs	30
Ihre Werte sind die Bausteine Ihrer Lebensvision	31
Übungen zur Lebensvision	34
3. Das 7-Hüte-System für mehr Zeit- und Lebenserfolg	41
Unsere täglichen Rollenspiele	42
Ihre Alternative: Motten Sie einige Lebenshüte ein	43
Konzentrieren Sie sich auf Ihre Hauptrollen	45

4. Die Macht der Prioritäten	51
Der Pizza-Taxi-Effekt: Wie Sie dem Dringlichkeitswahn entkommen	52
Schlüsselaufgaben: Streicheleinheiten für Ihre Stärken	58
5. Ziel- und Zeitplanung konkret: Vom Jahr zum Tag	65
Prioritäten sind Trumpf: Die großen Kiesel zuerst	66
Das wird Ihr Jahr: Mit dem richtigen Fahrplan ans Ziel	67
Der Wochenkompass: Work-Life-Balance im Kleinformat	74
Carpe diem: Tipps für Ihren guten Tag	80
Fast Reader	87
Literatur	92
Register	95