

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Sabine Asgodom7

Work-Life-Balance:

Warum der Ausgleich zwischen Beruf und Privat
immer wichtiger wird9

1. Teil: Tipps für gelebtes Zeit- und Lebensmanagement13

1. Life-Leadership heißt13

1.1 Warum wir zum Glücklichen eine Anleitung brauchen14

1.2 Time is Life18

2. Zeit-Balance-Modell27

2.1 Die vier Haupt-Lebensbereiche28

2.2 Balance Your Life31

2.3 Das Konzept der Lebenshüte34

3. Mit großen Schritten ans Ziel39

3.1 Ziele setzen und erreichen40

3.2 Sieben Stufen bis zum Ziel40

3.3 Wie Sie Ihre persönlichen Ziele erreichen46

3.4 Ihre Jahreszielplanung50

3.5 Die Richtung des Weges56

4. Vom Dringenden zum Wichtigem61

4.1 Was wichtig ist, bestimmen Sie62

4.2 Prioritäten setzen63

4.3 Das Gesetz der Proaktivität65

4.4 Konzentration auf Schlüsselaufgaben66

5. Woche und Tag bringen die Wahrheit ans Licht71

5.1 Bedeutung der Kräftekonzentration72

5.2 Der Wochen-Kompass81

5.3 Effiziente Tagesplanung85

5.4 Das tägliche Erfolgsjournal89

2. Teil: Tipps für Ihre Work-Life-Balance91

6. Lebensbereich „Leistung/Arbeit“	91
6.1 Experten-Interview: Manfred Lautenschläger, MLP AG	92
6.2 Vorsicht: Das Zeitkonto schrumpft!	95
6.3 Engpässe ausräumen	96
6.4 Jetzt geht's los	99

7. Lebensbereich Körper	103
7.1 Experten-Interview: Dr. Ulrich Strunz, der Fitnesspapst	104
7.2 Vorbeugen ist besser als Nachsorgen	107
7.3 Welche Engpässe habe ich?	108
7.4 Jetzt geht's los	111

8. Lebensbereich Kontakt	115
8.1 Experten-Interview: Dr. Stephan Lermer	116
8.2 Die Quelle des Erfolgs	120
8.3 Glück als Lebensprinzip	124
8.4 Jetzt geht's los	128

9. Lebensbereich Sinn/Werte	131
9.1 Experten-Interview: Pater DDr. Hermann-Josef Zoche	132
9.2 Werte geben dem Leben Sinn	136
9.3 Werte als Bausteine der Lebensvision	138
9.4 Ihr persönliches Werte-Profil	143

10. Positive mentale Einstellung	147
10.1 Verantwortung übernehmen	148
10.2 Das Prinzip der Kontrolle	151
10.3 Das Prinzip des Zufalls	153
10.4 Räuber-Emotionen mindern die Lebensqualität	153
10.5 Wie Sie schlechte Gefühle loswerden	155

Literaturverzeichnis	160
-----------------------------------	-----

Stichwortverzeichnis	162
-----------------------------------	-----