

# Inhalt

Einführung: Wer bin ich und was will ich?	9
<b>Teil I – Sein: Die Macht von POP</b>	<b>17</b>
1. Kapitel – POP (Persönlichkeit, Ort, Produktivität)	19
2. Kapitel – Das einzige Okay, das Sie brauchen, ist Ihr eigenes	40
3. Kapitel – Sie und Ihre kluge Sprache	64
4. Kapitel – Wie das Internet uns Frauen in die Hände spielt	85
<b>Teil II – Machen: Wie Sie Ihre Produktivität steigern</b>	<b>101</b>
5. Kapitel – Fokussieren Sie sich auf drei Dinge	103
6. Kapitel – Erledigen Sie nicht alles selbst	122
7. Kapitel – Wie Sie Ihre Zeit besser nutzen	141
8. Kapitel – Ihre POP-Truppe	162
9. Kapitel – Ihr persönlicher POP-Plan	188
10. Kapitel – Wie Sie ein Burn-out vermeiden	200
Epilog: Und jetzt?	219
Danksagung	225
Referenzen	227
Die Autorin	232