

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	13
Erster Teil:	
Die drei Säulen des Erfolgs	21
1. Selbstwertgefühl	22
2. Eigenverantwortung	30
3. Ziele	37
Zweiter Teil:	
Wie du lernst, deine Zeit selbst zu strukturieren	45
4. Verschaffe dir Klarheit	46
5. Plane jeden Tag im Voraus	55
6. Arbeite strategisch mithilfe kurzer und langer Zeitblöcke	62
7. Wende die 80/20-Regel konsequent an	68
8. Zerlege die Aufgabe in kleine Teile	74
Dritter Teil:	
Wie du dich mit etwas beschäftigst, das dich nicht interessiert, und dennoch gut abschneidest	79
9. Bedenke die Auswirkungen	80
10. Arbeite dich von einer Markierung zur nächsten voran	89
11. Motiviere dich selbst zum Handeln	93
12. Führe jede angefangene Aufgabe in einem Zug zu Ende	98

Vierter Teil:

Leistungsdruck	103
13. Entwickle ein Dringlichkeitsgefühl	104
14. Setze dich selbst unter Druck	109
15. Lerne, wie man lernt	113
16. Erkenne, was dich hemmt	118
17. Konzentriere dich auf die zentralen Ergebnisse in den wichtigsten Bereichen	126

Fünfter Teil:

Proaktiver Umgang mit Stress und seinen Ursachen	133
18. Bereite alles gründlich vor, bevor du beginnst	134
19. Fokussiere deine Aufmerksamkeit	139
20. Die Technologie ist eine grausame Herrin	147
21. Die Technologie ist eine wunderbare Dienerin	154
22. Praktiziere Aufschieben mit Sinn und Verstand	162
Zusammenfassung	167
Anmerkungen	172
Reminder	173
Über die Autoren	175