



# Inhalt

## Einleitung 7

### I Alles unter einem Hut 11

Geht das? 11

Willst du das? 13

Was ist das Problem? 20

Wie schafft man es? 21

### II Mythos Work-Life-Balance 23

Arbeit ist Arbeit und Schnaps ist Schnaps? 26

Arbeit als notwendiges Übel in unserem Leben? 27

Arbeitest du noch oder lebst du schon? 28

Wer viel arbeitet, braucht auch viel Ausgleich 31

### III Von der Work-Life-Balance zum Tailor-your-Life-Prinzip 33

Weg mit der Waage – her mit dem Flickenteppich 35

Dein Leben nach individuellem Design 37

Bevor du deinen Teppich nähst 39

## **IV** Tailor your Life: 10 Strategien für eine erfolgreiche Vereinbarkeit 47

1. Gib dein Leben in die In(tro)spektion! 48
2. Take control! 55
3. Setze Prioritäten, aber richtig 64
4. Time-Management oder: Vergiss die To-do-Liste! 79
5. Fokus 92
6. Chill mal! 99
7. Prime your mind – positives Denken 110
8. Kenne deine inneren Antreiber! 123
9. Kommuniziere, aber richtig! 138
10. Nimm die richtige Haltung ein! 147

## **V** Das letzte Geheimnis der glücklichen Vereinbarer 157

## **VI** Tailor your Life to fly 161

Anhang 166

Anmerkungen 166

Dank 172

Über die Autorin 174