

Inhalt

Vorwort	6
1. Von Time-Management zu Work-Life-Balance – Zeit-Balance statt Zeit-Brisanz	8
Machen Sie sich zum wichtigsten Menschen in Ihrem Leben	9
Die Hetzkrankheit oder: Wie Sie dem Hamster-Syndrom entkommen	11
Das Work-Life-Balance-Modell verändert Ihr Leben	16
Leben Sie Ihr Leben jetzt ...	23
2. Finden Sie Ihre Lebensvision	26
Bestimmen Sie die Richtung Ihres Wegs	27
Ihre Werte sind die Bausteine Ihrer Lebensvision	28
Übungen zur Lebensvision	32
3. Das 7-Hüte-System für mehr Zeit- und Lebenserfolg	36
Unsere täglichen Rollenspiele	37
Ihre Alternative: Motten Sie einige Lebenshüte ein	38
Konzentrieren Sie sich auf Ihre Hauptrollen	40

4. Die Macht der Prioritäten	44
Der Pizza-Taxi-Effekt: Wie Sie dem Dringlichkeitswahn entkommen	45
Schlüsselaufgaben: Streicheleinheiten für Ihre Stärken	51
5. Ziel- und Zeitplanung konkret:	
Vom Jahr zum Tag	56
Prioritäten sind Trumpf:	
Die großen Kiesel zuerst	57
Das wird Ihr Jahr:	
Mit dem richtigen Fahrplan ans Ziel	59
Der Wochenkompass:	
Work-Life-Balance im Kleinformat	64
Carpe diem:	
Tipps für Ihren guten Tag	69
Weiterführende Literatur	75
Register	77