

Inhalt

Vorwort zur 9., komplett überarbeiteten Auflage	9
Zum Aufbau des Buches	11

Teil I

Auf der Suche nach einer neuen Zeitkultur	13
Abschied vom Zeitmanagement?	15
Entschleunigen – und Zeit gewinnen	20
TimeShift – Veränderungen im Zeitmanagement	23
(von Ann McGee-Cooper)	
Vom Zeitmanagement zum Lebensmanagement	62
Ganzheitliches Zeit- und Lebensmanagement: Work-Life-Balance	69

Teil II

Vier Schritte zur persönlichen Zeitsouveränität und Effektivität	77
Ihre persönliche Erfolgspyramide zur Effektivität	79
Erster Schritt: Vision, Leitbild und Lebensziel entwickeln	87
Zweiter Schritt: Lebenshüte oder Lebensrollen festlegen	126
Dritter Schritt: Prioritäten wöchentlich effektiv planen	141
Vierter Schritt: Tagesarbeit effizient erledigen	157

Teil III

Zeitmanagement als Schlüssel zur Work-Life-Balance . . .	167
☞ Eigen-Sinn für ein Leben in Balance	169
☞ Ihr Weg zum Glück	188
Ich wünsche dir Zeit	202
Danke!	205
Literatur	207
Register	214