



Meine Zeit,
mein Glück,
mein Leben

Das Bumerang-Prinzip ... und die Zeit 8

Wie der Hamster im Laufrad 8

Das Bumerang-Prinzip 10

Fragen an das Glück 13

Lasst uns über Zeit sprechen 17

Der Weg zum Glück führt über das Ziel 26

Das Adrenalin-Zeitalter 30

Leben in der Tempogesellschaft 30

Test: Leiden Sie unter der Hetzkrankheit? 34

Das Peter-Prinzip 35

Wollen und Können in Balance 36

Das Serotonin-Zeitalter 37

Wer entschleunigt, lockt Serotonin 37

Die Frage nach dem Sinn 47

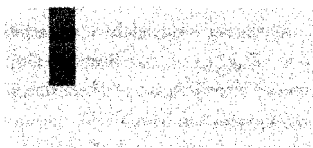
Test: Gute Zeiten, schlechte Zeiten 48

Die Entdeckung der vier Lebensbereiche	56
Was wirklich zählt im Leben	56
Wie steht es um Ihre Lebensbereiche?	59
Arbeit	60
Zwischen Erfolg und Burn-out	60
Test: Droht der Burn-out?	68
Körper	70
Alles braucht seine Zeit	70
Fragen an unsere innere Uhr	79
7-mal Zeit für den Körper!	82
Beziehungen	86
Das Glücksnetz des Lebens	86
Die Kunst, ein angenehmer Zeitgenosse zu sein	92
Lebenssinn	96
Von innerer Leere und Erfüllung	96
Spüren Sie Ihre Festplatten-Viren auf	104
So werden Sie zum Herrn Ihrer Zeit	108
Träume dein Leben – lebe deinen Traum	109
Was zu viel ist, ist zu viel	113
Stärken fördern, Schwächen akzeptieren	115
Die Kraft der Ziele nutzen	116
Der Weg zum Ziel heißt »SMART«	118
Der Blick für das Wesentliche	120
Statt Zeitfallen: Ihr Tagesplan!	122
Das innere kleine Faultier zähmen	123
Der Traum vom Aussteigen	125

Lebenskunst zwischen MUSS und MUÙE

Was ist ein Muss und was ein MuÙe ... und was ist ein MuÙe-Muss?	127
Warum tut der Mensch, was er tut?	131
Test: Werte pflastern den Weg zum Glück .	134
Was bremst uns?	139
Test: Erkennen Sie Ihre Antreiber: Das sind die Bremsen!	143
Was ist ein Stressor und was ist ein Stress?	146
Total gestresst?	148
Test: Achtung, Stress-SOS!	153
Stress-Flow-Bumerang-Prinzip	155
Was macht Sie glücklich, Professor Flow? .	157
25 Spielregeln gegen den Stress	165
Motivatoren – Ihre Knöpfchen zum Flow ..	168
Welches Knöpfchen darf's denn sein?	173
Was ist ein Flow und was ist ein Flow-Flow?	176
Lust auf kreatives Chaos?	174
Linke und rechte Gehirnhälfte	177
Test: Mit welchem Hirn denken Sie?	178
Chaos, Kreativität und Erfolg	182
Per Mind-Mapping zur Kreativität	187
So machen Sie eine Mind-Map	188
Schritt für Schritt zu mehr Kreativität	191

Ordnung ist das andere halbe Leben	193
Arbeitsplatz in Bestform	196
Von der Kunst, faul zu sein ... und der Chance, Gas zu sparen	200
»Go slow and win the race!«	200
Machen Sie einen Break	204
So planen Sie Ihr Sabbatical	205
Freigebig Zeit verschwenden	206
»Nein!« verhilft zu Mußestunden	208
Haben Sie ein bisschen Geduld!	208
Nutzen Sie einfach Wartezeiten sinnvoll ..	212
Gut ist besser als perfekt	213
Lassen Sie auch mal fünfe gerade sein ...	214
Formel 1 der cleveren Faulen:	
das Pareto-Prinzip	215
Diät für den Zeitfresser Post	218
Die faule Kunst: Gib Gas beim Delegieren .	219
Wenn nicht jetzt, wann dann?	223
Erfolgreiche buchen einen Coach	227
Nachschlag: Es liegt ganz in Ihrer Hand ...	229



Das ABC des Bumerang-Prinzips	230
Bücher, die weiterhelfen	232
Test: Sind Sie ein Bumerang-Typ?	234
Strategien sind Typ-Sache	236
Der Zeit-Guide	238
Sachregister	254