



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
<b>Arbeit</b>	<b>60</b>
Zwischen Erfolg und Burn-out	60
Test: Droht der Burn-out?	68
<b>Körper</b>	<b>70</b>
Alles braucht seine Zeit	70
Fragen an unsere innere Uhr	79
7-mal Zeit für den Körper!	82
<b>Beziehungen</b>	<b>86</b>
Das Glücksnetz des Lebens	86
Die Kunst, ein angenehmer Zeitgenosse zu sein	92
<b>Lebenssinn</b>	<b>96</b>
Von innerer Leere und Erfüllung	96
Spüren Sie Ihre Festplatten-Viren auf	104
<b>So werden Sie zum Herrn Ihrer Zeit</b>	<b>108</b>
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?	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
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, fertig 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