

Inhaltsverzeichnis

Gebrauchsanweisung	7
I. Spezifische Herausforderungen in der Wissenschaft – Institutionelle Faktoren.	11
II. Spezifische Herausforderungen – Individuelle Bedingungen	21
1 Orientierung durch Wertbewusstsein und Rollenklarheit	21
2 Selbsterkenntnis: Individueller Verhaltensstil	35
3 Zeitgestaltung im Lebenshorizont: Karriereplanung, Integration und Balance	47
III. Energiemanagement: Vom Stress zum Flow	61
1 Distress und Eustress	61
2 Energien einteilen, nutzen und stärken	76
IV. Methoden effektiver Planung und Evaluation	91
1 Prinzipien	91
2 Aufgabenorganisation	98
3 Prioritäten	107
4 Ziele	114
5 Planung und Umsetzung im Alltag	125
6 Zeitfresser bewältigen	142
7 Evaluation	151
8 Zeitplan-Systeme	158
V. Ordnung	165
1 Information und Kommunikation	165
2 Raum und Zeit	174
VI. Zeitmanagement für wissenschaftliche Kernaufgaben	181
1 Fokus Forschung	181
2 Fokus Lehre und Betreuung Studierender	204
3 Fokus Administration und Führungsaufgaben	213
4 Fokus wissenschaftliches Vorfeld	223
VII. Als Frau in der Wissenschaft.	229
Weitere Hilfen und Literaturempfehlungen	235
Impulse für mich	241
Autorin und Autor	244