

Inhalt

20 Stimmen zum 20-jährigen Jubiläum	1
Geleitwort von Brian Tracy	13
Vorwort zur überarbeiteten Neuausgabe	15
Zum Aufbau des Buches	17

Teil I

Auf der Suche nach einer neuen Zeitkultur

1 Abschied vom Zeitmanagement?	21
2 Entschleunigen – und Zeit gewinnen	30
3 TimeShift – Veränderungen im Zeitmanagement (von Ann McGee-Cooper)	34
4 Vom Zeitmanagement zum Lebensmanagement	70
5 Ganzheitliches Zeit- und Lebensmanagement: Work-Life-Balance	77

Teil II

Vier Schritte zur persönlichen Zeitsouveränität und Effektivität

6 Ihre persönliche Erfolgspyramide zur Effektivität	87
7 Erster Schritt: Vision, Leitbild und Lebensziel entwickeln	95
8 Zweiter Schritt: Lebenshüte oder Lebensrollen festlegen	129
9 Dritter Schritt: Prioritäten wöchentlich effektiv planen	143
10 Vierter Schritt: Tagesarbeit effizient erledigen	159

Teil III

Zeitmanagement als Schlüssel zur Work-Life-Balance

11	Eigen-Sinn für ein Leben in Balance	171
12	Ihr Weg zum Glück	188
13	Die Meisterschaft der Langsamkeit	201
	Ich wünsche dir Zeit	209
	Danke!	212
	Literatur	214
	Register	221