

Inhalt

EINFÜHRUNG	15
Die meiste Zeit verbringen wir auf vorprogrammierte Weise...	18
Wir sind die Zeitfanatiker	22
Hintergrundstory Teil 1: Das ablenkungsfreie iPhone.....	23
Hintergrundstory Teil 2: Unsere fanatische Suche nach mehr Zeit.....	27
Vier Lektionen aus dem Design-Sprint-Labor	28
WIE DAS MAKE-TIME-SYSTEM FUNKTIONIERT	33
Das Make-Time-System besteht lediglich aus vier Schritten, die täglich wiederholt werden	33
Highlight: Beginnen Sie jeden Tag mit der Bestimmung eines Fokuspunkts	34
Laserstrahlmodus: Blenden Sie Ablenkungen aus, um Zeit für Ihr Highlight zu gewinnen.....	35
Energie tanken: Nutzen Sie Ihren Körper, um Ihr Gehirn wieder aufzuladen.....	36
Rückblickende Betrachtung: Wie Sie Ihr System nachjustieren und verbessern	37
Die Make-Time-Taktiken: Auswählen, ausprobieren, wiederholen.....	37
Es muss nicht perfekt sein.....	38
Die »Jeden Tag«-Methode	40

HIGHLIGHT.....	41
Die verpassten Monate	44
Welches wird das Highlight Ihres heutigen Tages sein?.....	47
Drei Methoden, mit denen Sie Ihr Highlight auswählen	48
Vertrauen Sie bei der Auswahl Ihres Highlights auf Ihren Instinkt.....	51

Highlight Taktiken

WÄHLEN SIE IHR HIGHLIGHT AUS	55
1. Schreiben Sie es auf.....	57
2. Und täglich grüßt das Murmeltier (oder »Wiederholen Sie das Highlight von gestern«)	58
3. Erstellen Sie eine Rangliste Ihrer Prioritäten	58
4. Bündeln Sie Kleinkram	61
5. Die Vielleicht-Liste	64
6. Die Burner-Liste.....	65
7. Führen Sie einen persönlichen Sprint durch	68
NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR IHR HIGHLIGHT	71
8. Planen Sie Ihr Highlight zeitlich ein.....	73
9. Blockieren Sie Zeit in Ihrem Terminkalender	74
10. Komprimieren und schieben Sie Ihre Termine	77
11. Sagen Sie im Notfall kurzfristig ab	78
12. Sagen Sie einfach Nein	78
13. Strukturieren Sie Ihren Tag.....	80
14. Werden Sie ein Morgenmensch.....	83
15. Spätabends ist eine gute Zeit für Ihr Highlight.....	86
16. Setzen Sie sich ein Limit und gehen Sie nach Hause.....	88

LASERSTRAHLMODUS.....	91
Verliebt in die E-Mail	95
Die Neuausrichtung von YouTube.....	96
Warum Infinity Pools so unwiderstehlich sind	97
Warten Sie nicht darauf, dass die Technologie Ihnen Ihre Zeit zurückgibt.....	100
Errichten Sie Ablenkungsbarrieren.....	102

Laser Taktiken

SIE BESTIMMEN ÜBER IHR SMARTPHONE 105

- 17. Probieren Sie das ablenkungsfreie Smartphone aus 107
- 18. Loggen Sie sich aus 112
- 19. Deaktivieren Sie die Benachrichtigungsfunktion 113
- 20. Bereinigen Sie Ihren Homescreen 114
- 21. Tragen Sie eine Armbanduhr 115
- 22. Lassen Sie Ihre technischen Geräte im Büro 116

HALTEN SIE SICH VON INFINITY POOLS FERN..... 119

- 23. Melden Sie sich morgens nicht an 121
- 24. Blockieren Sie Ablenkungskryptonit 122
- 25. Ignorieren Sie die Nachrichten 124
- 26. Legen Sie Ihr Spielzeug weg 126
- 27. Verzichten Sie im Flugzeug auf WLAN 127
- 28. Verwenden Sie eine Zeitschaltuhr für das Internet 128
- 29. Deaktivieren Sie das Internet 131
- 30. Vorsicht vor Zeitkratern 131
- 31. Tauschen Sie vermeintliche gegen echte Gewinne ein 133
- 32. Verwandeln Sie Ablenkung in nützliche Tools 133
- 33. Werden Sie zu einem Gelegenheitsfan 136

BREMSEN SIE DEN E-MAIL-VERKEHR 139

- 34. Beantworten Sie E-Mails am Ende des Tages 142
- 35. Planen Sie E-Mail-Zeit ein 142
- 36. Leeren Sie einmal pro Woche Ihren Posteingang 143
- 37. Behandeln Sie elektronische Nachrichten wie Briefe 143
- 38. Lassen Sie sich Zeit mit der Beantwortung 144
- 39. Dimmen Sie Erwartungen 145
- 40. Richten Sie ein E-Mail-Konto nur zum Versand ein 146
- 41. Nehmen Sie sich eine Auszeit 147
- 42. Sperren Sie sich selbst aus 148

MACHEN SIE FERNSEHEN ZU EINER »BESONDEREN GELEGENHEIT« 151

- 43. Verzichten Sie auf Nachrichtensendungen 154
- 44. Verbannen Sie Ihren Fernseher in die Ecke 154
- 45. Tauschen Sie Ihren Fernseher gegen einen Projektor aus .. 155
- 46. Sehen Sie selektiv fern und nicht alles, was geboten wird.. 156
- 47. Machen Sie das, was Sie lieben, zu etwas Besonderem..... 156

FINDEN SIE IN DEN FLOW-ZUSTAND 159

- 48. Schließen Sie die Tür 161
- 49. Setzen Sie sich selber eine Frist..... 161
- 50. Zerlegen Sie Ihr Highlight 163
- 51. Erstellen Sie Ihren eigenen »Laser-Soundtrack« 163
- 52. Machen Sie die Zeit sichtbar..... 165
- 53. Widerstehen Sie der Versuchung ausgefallener Tools 166
- 54. Beginnen Sie auf Papier 167

BLEIBEN SIE IM FLOW 169

- 55. Notieren Sie ablenkende Fragen für später 171
- 56. Achten Sie bewusst auf einen Atemzug 171
- 57. Seien Sie gelangweilt 172
- 58. Innere Blockade? Geben Sie nicht auf..... 172
- 59. Nehmen Sie sich einen freien Tag..... 173
- 60. Engagieren Sie sich mit Leidenschaft 173

ENERGIE TANKEN 177

- Sie sind nicht nur Intellekt 179
- Sie wachen vom Brüllen eines Säbelzähntigers auf..... 182
- Der moderne Lebensstil ist rein zufällig entstanden 185
- Verhalten Sie sich wie ein Höhlenmensch, um Energie zu tanken 186

Energie Tanken Taktiken

BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG 189

- 61. Machen Sie täglich Sport (ohne es zu übertreiben)..... 191
- 62. Gehen Sie zu Fuß..... 194
- 63. Fordern Sie sich..... 196
- 64. Schieben Sie ein superkurzes Work-out ein 198

ESSEN SIE RICHTIGE NAHRUNG 203

- 65. Ernähren Sie sich wie ein Jäger und Sammler 205
- 66. Legen Sie sich viel Grün auf den Teller 206
- 67. Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben..... 207
- 68. Haben Sie immer einen gesunden Snack dabei 208
- 69. Essen Sie dunkle Schokolade, wenn Sie etwas Süßes wollen . 209

OPTIMIEREN SIE IHREN KOFFEINPEGEL 211

- 70. Wachen Sie erst einmal auf, *bevor* Sie Koffein zu sich nehmen 216
- 71. Trinken Sie Kaffee, *bevor* Sie schlappmachen..... 216
- 72. Machen Sie einen Koffein-Nap..... 217
- 73. Halten Sie sich mit grünem Tee fit..... 217
- 74. Pushen Sie Ihren Energiepegel für Ihr Highlight..... 218
- 75. Lernen Sie, wann Sie Ihren letzten Kaffee trinken sollten.... 218
- 76. Trennen Sie Koffein und Zucker 219

KLINKEN SIE SICH AUS 221

- 77. Genießen Sie die freie Natur 223
- 78. Versuchen Sie zu meditieren..... 224
- 79. Lassen Sie Ihre Kopfhörer zu Hause 228
- 80. Gönnen Sie sich echte Pausen 229

PERSÖNLICHE, UNGETEILTE AUFMERKSAMKEIT 231

- 81. Verbringen Sie Zeit mit Ihrer Sippe 233
- 82. Bildschirmfreie Mahlzeiten..... 234

SCHLAFEN SIE IN EINER HÖHLE..... 237

- 83. Benutzen Sie Ihr Schlafzimmer zum Schlafen..... 239
- 84. Simulieren Sie den Sonnenuntergang 240
- 85. Machen Sie einen kurzen Power-Nap 242
- 86. Verpassen Sie sich selber keinen Jetlag 243
- 87. Setzen Sie sich selbst zuerst die Sauerstoffmaske auf..... 244

RÜCKBLICKENDE BETRACHTUNG..... 247

- Machen Sie sich Notizen, um Ihre Ergebnisse zu verfolgen (und schonungslos ehrlich zu sein)..... 250
- Selbst kleine Veränderungen haben eine große Wirkung 254

BEGINNEN SIE »IRGENDWANN« HEUTE 257

KURZANLEITUNG ZUR ZEITGEWINNUNG 263

MUSTERTERMINKALENDER 265

LEKTÜREEMPFEHLUNGEN FÜR ZEITFANATIKER..... 270

TEILEN SIE IHRE TAKTIKEN, FINDEN SIE RESSOURCEN, UND KONTAKTIEREN SIE UNS	274
DANKSAGUNG.....	275
BILDNACHWEISE.....	279
MUSTERBLATT FÜR MAKE-TIME-NOTIZEN	280
TESTLESER DIESES BUCHES.....	281
STICHWORTVERZEICHNIS.....	293