

Inhaltsverzeichnis

Gebrauchsanweisung	7
I. Spezifische Herausforderungen in der Wissenschaft – Institutionelle Faktoren	11
II. Spezifische Herausforderungen – Individuelle Bedingungen	23
1 Selbsterkenntnis: Individueller Verhaltensstil	23
2 Orientierung durch Wertebewusstsein und Rollenklarheit ..	35
3 Zeitgestaltung im Lebenshorizont: Karriereplanung, Integration und Balance	49
III. Energiemanagement: Vom Stress zum Flow	63
1 Distress und Eustress	63
2 Energien einteilen, nutzen und stärken	78
IV. Methoden effektiver Planung und Evaluation	95
1 Prinzipien	95
2 Aufgabenorganisation	103
3 Prioritäten	111
4 Ziele	118
5 Planung und Umsetzung im Alltag	129
6 Zeitfresser bewältigen	147
7 Evaluation	156
8 Zeitplan-Systeme	163
V. Ordnung	171
1 Information und Kommunikation	171
2 Raum und Zeit	180
VI. Zeitmanagement für wissenschaftliche Kernaufgaben	187
1 Fokus Forschung	187
2 Fokus Lehre und Betreuung Studierender	211
3 Fokus Administration und Führungsaufgaben	220
4 Fokus wissenschaftliches Vorfeld	231
Weitere Hilfen und Literaturempfehlungen	237
Impulse für mich	247
Autorin und Autor	251