

Christian Sartorius · Daniel Schweizer

# Zeit ohne Ende

Ein Zeit-Reiseführer

*Versus · Zürich*

# Inhaltsverzeichnis

<b>Zeit ohne Ende</b> .....	<b>7</b>
Ein Zeit-Reiseführer	
Ein Reiseführer zum Umgang mit Ihrer Zeit .....	8
Die Highlights der Reise auf einen Blick .....	9
Zeit ohne Ende – Zeit-bewusst fokussieren .....	11
<b>Zwischenstopp 1: Stress-City</b> .....	<b>13</b>
Die Balance halten in Druck und Stress	
Stress – Was für Stress? .....	14
Persönliche Grenzen kennen .....	16
Der negative Stress – Enge Wahrnehmung .....	18
Das Burnout-Rad .....	19
Umgang mit Druck und Stress – Beispiele .....	22
Unterschiedliche Wahrnehmung von Drucksituationen .....	23
Sechs Tipps zum Umgang mit Druck und Stress .....	24
<b>Zwischenstopp 2: Grosstadt Fremdbestimmung</b> .....	<b>37</b>
Von Windmühlen und Eigenverantwortung	
Don Quijote .....	38
Die Realität der Fremdbestimmung .....	39
Der Umgang mit Fremdbestimmung .....	41
Von Eigenverantwortung trotz Fremdbestimmung .....	43
Äussere und innere Motivatoren .....	45
Von Lust und Last der Verantwortung .....	47
Von Opfern und Tätern .....	49
Sechs Tipps zum Umgang mit Fremdbestimmung .....	51
Die Ausrüstung für die Umsetzungsreise .....	53
<b>Zwischenstopp 3: Welcome to Deviation Town</b> .....	<b>69</b>
Umgang mit Störungen – Sinnvolle Abgrenzung	
Ablenkungen und Störungen .....	70
Stressstudie 2010 – Stressauslöser Nr. 1 sind «Unterbrechungen» ..	71
Alle 11 Minuten eine Ablenkung .....	72
Der Sägeblatt-Effekt – Zeitverlust durch erneutes Einarbeiten .....	73
Äussere Störungen im Arbeitsalltag .....	74

Innere Störungen .....	74
Innere Antreiber – den Raum gestalten .....	75
Sechs Tipps zum Umgang mit Ablenkungen und Störungen .....	76

**Zwischenstopp 4: Mount Focus ..... 91**

**Prioritäten: Einblick in mein persönliches Tagebuch**

Wann reicht's? .....	92
Wegweiser für die Prioritätensetzung .....	94
Den Fokus auf dem Fokus haben .....	96
Des Pudels Kern .....	98
Sechs Tipps zum Umgang mit Prioritäten .....	101

**Zwischenstopp 5: Eldorado ..... 115**

**Methoden und Werkzeuge im Zeitmanagement**

1. Die Zeitmanagement-Pyramide .....	118
2. Die sieben Stufen zum erfolgreichen Zeitmanagement .....	120
3. Selbstevaluation: Zeitdiebe und Zeitmanagement-Profil .....	122
4. Pendenzenliste mit Planung der Aufgabendauer .....	132
5. Wochenplan .....	134

**Epilog**

**Zeit ohne Ende ..... 145**

**Literaturverzeichnis ..... 158**

**Über die Autoren ..... 160**