

Christian Sartorius · Daniel Schweizer

Zeit ohne Ende

Ein Zeit-Reiseführer

Versus · Zürich

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Zeit ohne Ende | 7 |
| 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 |
| | |
| Zwischenstopp 1: Stress-City | 13 |
| 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 |
| | |
| Zwischenstopp 2: Grosstadt Fremdbestimmung | 37 |
| 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 |
| | |
| Zwischenstopp 3: Welcome to Deviation Town | 69 |
| 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 |
|-------------------------------|------------|