
Inhaltsverzeichnis

1 Die Entdeckung der Langsamkeit als Raketenantrieb	1
Unsere Natur: ein magisches Tempovor- und -abbild	1
Wettkampf oder warum die Schweden siegten	11
Selbstbetrug durch selektive Wahrnehmung	18
Warum das klassische Zeitmanagement überholt ist?	33
2 Praxisvarieté erster Akt – Bühne frei für enorme Zeitpotenziale	47
Schreibstil und E-Mail-(un)Kultur	47
„cc“ eine der gefährlichsten Kopfzeilen	52
Zeitpotenziale in den Besprechungswelten	57
Zeitspar-Rasenmähen und andere private Tempofehler	65
Präsentationen mit langsamem Speed	71
3 Ganzheitlich erfolgreich – vom ZeitDRUCK zum SOG	81
S – vom Selbstwert und den Samurai	81
O – der Weg zum persönlichem „ON“	88
G – wie der Glaube Berge versetzt	99
Inselmanagement als Survival-Werkzeug	110
4 Denk- und Handlungswerkzeuge der Zukunft	117
Die Apfel-Methode als Pulsgerät	117
Oasen am Arbeitsplatz	129
Müll im Kopf oder in der Seele?	133
Freidichten, Steinmanderl und Co.	135
5 Praxisvarieté zweiter Akt – Bühne frei für enorme Zeitpotenziale	145
Verstärkersprache zum Unglauben	145
Führung als effektive Zeitmaschine	150

Einsicht als Weitsicht – der Obama-Effekt	155
Hier dürfen Sie ab sofort besonders schnell sein	159
6 Humor: Zeit zum Abheben	161
Vom Überleben zum Leben – die neu(e)n Zeitgesetze	165
Die 120-Minuten-Stunde und die Macht der Symbolik	171
7 Die mentalen Gewinner von morgen!	179
hypnETHIK: Programmiersprache FIP	180
„Auf Knopfdruck“ mental an den Urlaubsort	181
DANKE für Eure Zeit!	185
Literatur und sonstige Bezugsquellen	187

Speed Control

Die neue Dimension im Zeitmanagement

Kellner, O.A.

2014, XIV, 191 S. 67 Abb. Book + eBook., Hardcover

ISBN: 978-3-658-03337-8