

---

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I Einleitung

<b>Zeitmanagement war gestern</b> .....	3
<b>Die Arbeit ist ein ewiger Fluss</b> .....	9
<b>Subjektive und genormte Zeit</b> .....	13

## Teil II Wo stehe ich und wo möchte ich hin?

<b>Die fünf Lebensbereiche</b> .....	19
<b>Die eigene Biografie verstehen</b> .....	27
<b>Werte und Bedürfnisse erkennen</b> .....	33
<b>Ziele definieren</b> .....	37
<b>Konkrete Handlungsoptionen entwickeln</b> .....	41
<b>Prioritäten setzen und effektiver werden</b> .....	45

## Teil III Wie kann ich mich gut konzentrieren und fokussieren?

<b>Die eigene Aufmerksamkeit besser steuern</b> .....	55
<b>Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz</b> .....	61
<b>Vergessen Sie Multitasking</b> .....	67
<b>Wie Flow entsteht</b> .....	69

---

<b>Teil IV Wie nutze und erlebe ich die Zeit besser?</b>	
<b>Wie realistische Zeitplanung funktioniert</b> .....	75
<b>Die innere Uhr kennenlernen</b> .....	83
<b>Eigenzeit erleben</b> .....	89
<b>Aufschieberei abstellen</b> .....	93
<b>Teil V Wie verbessere ich mein Selbstmanagement?</b>	
<b>„Nein“ sagen und Grenzen setzen</b> .....	99
<b>Richtig Entscheiden</b> .....	103
<b>Veränderungen bewältigen</b> .....	115
<b>Routinen und Rituale nutzen</b> .....	117
<b>Für Abwechslung sorgen</b> .....	119
<b>Vom Wert der Pause</b> .....	121
<b>Computer, Smartphone &amp; Co.</b> .....	123
<b>Den Stress besser bewältigen</b> .....	125
<b>Teil VI Wie bringe ich mein Leben ins Gleichgewicht?</b>	
<b>Aufgaben anders erleben</b> .....	135
<b>Die Beziehungen meistern</b> .....	139
<b>Den Körper stärken</b> .....	143
<b>Ausgleich schaffen</b> .....	153
<b>Dem Leben Sinn geben</b> .....	157
<b>Literatur</b> .....	163



<http://www.springer.com/978-3-658-09592-5>

Selbstmanagement: Die Arbeit ist ein ewiger Fluss

Gelassener arbeiten und besser leben

Baus, L.

2015, XIII, 165 S. 46 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-09592-5