

Inhaltsverzeichnis

1	Es ist, wie es ist – aber mach das Beste draus!	1
2	Bekämpfe Meetingitis und andere Krankheiten	7
3	Atme ein und atme aus – im regelmäßigen Wechsel! .	15
4	Setze Prioritäten und kämpfe darum wie ein Löwe! .	21
5	Wenn du ein Löwe bist, dann beweg dich!	29
6	Immer und überall erreichbar?	37
7	Wie viele Säulen braucht das Haus des Lebens?	45
8	Wichtigkeit ist wichtiger als Dringlichkeit!	51
9	Augen und Ohren auf in Sachen Stress und Burnout! .	59
10	Wachse schneller, als es die Anforderungen tun!	67

11	Ernähre dich artgerecht!	75
12	Denke in Ergebnissen, nicht in Aufgaben	83
13	Du bestehst überwiegend aus Wasser – fülle nach!	89
14	Große Brocken zuerst, dann den Kleinkram!	97
15	Mach dir sinnvolle Gedanken!	105
16	Meistere das Modellieren!	111
17	Der lachende Löwe hat länger etwas zu lachen!	119
18	Wenn du schaufelst, dann meistere die Schaufel!	127
19	Löwe, entspann dich!	135
20	Das Genie beherrscht die Ordnung!	143
21	Sei der Hammer, nicht der Nagel!	151
22	Beherrsche die Kunst der Vorab-Information!	157

23	Installiere „weg-Weiser“ für dich und andere Löwen .	165
24	Wenn du einen Profi brauchst, dann hol ihn dir!	173
25	Nachwort und Ausblick	181
	Echte Personen, deren Namen abgewandelt wurden	185
	Ratgeber, Redner, Kabarettist	187
	„Infotainment auf höchstem Niveau!“	191

Die Löwen-Liga

Tierisch leicht zu mehr Produktivität und weniger Stress

Buchenau, P.; Davis, Z.

2016, XI, 192 S. 51 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-12406-9