

INHALT

Ein Wort zuvor 5

WIE WIR UNSERE ZEIT FÜLLEN 7

Nur einen Mausklick entfernt 8

Multitasking im Beruf: 8

Überlebenskampf 2.0 8

Damals und heute 9

Wo bitte ist hier der Aus-Schalter? 11

Das Ringen um Übersicht 13

SIEBEN HEBEL FÜR VERÄNDERUNG 17

1 Die Kunst, Prioritäten zu setzen 18

Der Wert des Wesentlichen 18

Was ist wichtig? 20

2 Knacken Sie Ihr 32

Reaktionsschema! 32

Zwischenschritt: die Bewertung 33

Vom Impuls zur Gewohnheit 36

Lust auf Neues 40

Müssen und Muße 43

Teamwork von Kopf und Bauch 46

| | | | |
|---------------------------------|-----|--|------------|
| 3 Wagen Sie Ihren eigenen Weg | 48 | GELASSENHEIT ALS LEBENSSTIL | 103 |
| Was wir früh lernen | 48 | Bewahren Sie Ihre innere | |
| Was alles so hereinschneit | 50 | Unabhängigkeit | 104 |
| 4 Nehmen Sie Tempo raus | 56 | Vorsicht, Rückwärtsgang! | 104 |
| Mehr Gelassenheit! | 56 | »Hin zu« statt »weg von« | 104 |
| Der Mythos Multitasking | 58 | Die Kunst des | |
| Hektik ist auch nur eine | | (Er-)Wartenkönnens | 109 |
| Gewohnheit | 62 | Eigene Rhythmen finden und | |
| 5 Zeit, Raum und Stille erleben | 69 | bewahren | 115 |
| Unsere wahren Luxusgüter | 69 | Auswertung des Ruheräuber-Tests | 122 |
| Meditation: eine neue | | Bücher, die weiterhelfen | 124 |
| Zeitqualität | 72 | Sachregister | 125 |
| Orte der Stille und Muße | 77 | Übungsregister | 126 |
| 6 Selbstbestimmt entscheiden | 80 | Impressum | 128 |
| Von der Lust und Qual des | | | |
| Abwägens | 80 | | |
| Aktive Selbstsorge | 84 | | |
| 7 Konzentrationsfähigkeit | | | |
| stärken | 92 | | |
| Trainieren Sie, bei der Sache | | | |
| zu bleiben | 92 | | |
| Zentrieren Sie sich | 95 | | |
| Üben Sie sich im Jonglieren! | 100 | | |