

Axel Schlote

# Du liebe Zeit!

Erfolgreich mit Zeit umgehen



Beltz Verlag • Weinheim und Basel

# Inhaltsverzeichnis

Vor-Wort von Karlheinz A. Geißler.....7

**Einleitung:**

**Ein anderes Maß für Wohlstand: Zeit.....9**

Was im Überfluss fehlen könnte.....10  
 Eine (erste) Frage: Was ist Zeit?.....14  
 Zeitprobleme.....16  
 Wege zum Zeitwohlstand.....18  
 Für die Eiligen: Kurz gefasst.....21

**Kapitel:**

**Zeitprobleme haben Ursachen.....22**

Wir haben verstanden! Zeit-Lektionen.....23  
 Zeit ist Geld! Zeit-Geize.....29  
 Stunde um Stunde! Zeit-Messer.....38  
 (Nur) der Zukunft zugewandt! Zeit-Planer.....43  
 Immer und sofort! Nonstop-Zeit.....49  
 Ich kann nicht anders! Zeit-Selbstzwänge.....55  
 Im Würgegriff der Zeit! Zeit-Leiden.....61  
 Zeit managen: Effizient, ökonomisch, effektiv?  
 Zeit-Illusionen.....67  
 Für die Eiligen: Kurz gefasst.....79

# Inhaltsverzeichnis

|  |            |
|--|------------|
| <b>Kapitel 2:</b>  |            |
| <b>Abwege, Auswege, Alternativen: Neue Zeit-Pfade finden.....</b>    | <b>80</b>  |
| Von Zeitökologen und Zeitpionieren: Zeit-Gewinner . . . . .          | 81         |
| Sensibilisierung statt Rationalisierung: Zeit bewusst sein . . . . . | 86         |
| Für die Eiligen: Kurz gefasst.....                                   | 100        |
| <br>   |            |
| <b>Kapitel 3:</b>  |            |
| <b>Erfolgreich Zeit haben!.....</b>                                  | <b>101</b> |
| Was bin ich? Fragen zur Zeit(-Persönlichkeit).....                   | 102        |
| Belastungsriesen und Angeschlagene: Zeit-Typen . . . . .             | 114        |
| Meine eigenen Wege: Ziele bestimmen.....                             | 122        |
| Typische Probleme und Lösungsvorschläge.....                         | 124        |
| Nicht aller Tage Abend: Auf vielen (Um-) Wegen zum Ziel.....         | 143        |
| Für die Eiligen: Kurz gefasst.....                                   | 145        |
| <br>   |            |
| Kurz vor Schluss.....  | 146        |
| Literaturverzeichnis - Literaturempfehlungen.....                    | 150        |