

Lothar J. Seiwert
unter Mitarbeit von Ann McGee-Cooper

Wenn du es eilig hast, gehe langsam

Das neue Zeitmanagement in einer beschleunigten Welt
Sieben Schritte zur Zeitsouveränität und Effektivität

Mit Karikaturen
von Werner Tiki Küstenmacher

Campus Verlag
Frankfurt/New York

Inhalt

Vorwort	9
Zum Aufbau des Buches.	11

Erster Teil

Auf der Suche nach einer neuen Zeitkultur.	13
1. Abschied vom Zeitmanagement?	15
2. Entschleunigen - das Langsamkeits-Paradigma	22
3. TimeShift - Veränderungen im Zeitmanagement	25
4. Vom Zeitmanagement zum Lebensmanagement	69
5. Ganzheitliches Zeit- und Lebensmanagement: Zeit-Balance-Modell	76

Zweiter Teil

Sieben Schritte zur persönlichen Zeitsouveränität und Effektivität	83
6. Ihre persönliche Erfolgspyramide zur Effektivität	85
7. Erster Schritt: Vision, Leitbild und Lebensziel entwickeln	94
8. Zweiter Schritt: Lebenshüte oder Lebensrollen festlegen	129
9. Dritter Schritt: Strategische Schlüsselaufgaben definieren	141
10. Vierter Schritt: Jahresziele »SMART« formulieren	154
11. Fünfter Schritt: Prioritäten wöchentlich effektiv planen	165
12. Sechster Schritt: Tagesarbeit effizient erledigen	180
13. Siebter Schritt: Energie, Power und Selbstdisziplin aufbringen - Basis für Ihren täglichen Erfolg	187

Dritter Teil

Zeit und Persönlichkeit - »Typgerechtes«

Selbstmanagement im Alltag199
14. Persönlichkeit ist gefragt	201
15. Das DISG-Persönlichkeitsmodell: Vier Zeittypen - vier Zeitstrategien	204
 Danke!	 225
Literatur.	227
Stichwortverzeichnis	232