

LOTHAR SEIWERT

**SÜMERANG
PRINZIP**

**MehrZeit
Glück**



Inhalt



| | |
|--|-----------|
| Das Bumerang-Prinzip ... und die Zeit | 8 |
| Wie der Hamster im Laufrad | 8 |
| Das Bumerang-Prinzip | 10 |
| Fragen an das Glück | 13 |
| Lasst uns über Zeit sprechen | 17 |
| Der Weg zum Glück führt über das Ziel | 26 |
| Das Adrenalin-Zeitalter | 30 |
| Leben in der Tempogesellschaft | 30 |
| Test: Leiden Sie unter der Hetzkrankheit? | 34 |
| Das Peter-Prinzip | 35 |
| Wollen und Können in Balance | 36 |
| Das Serotonin-Zeitalter | 37 |
| Wer entschleunigt, lockt Serotonin | 37 |
| Die Frage nach dem Sinn | 47 |
| Test: Gute Zeiten, schlechte Zeiten | 48 |

| | |
|--|------------|
| , Die Entdeckung der vier Lebensbereiche | 56 |
| Was wirklich zählt im Leben | 56 |
| Wie steht es um Ihre Lebensbereiche? | 59 |
| Arbeit | 60 |
| Zwischen Erfolg und Burn-out | 60 |
| Test: Droht der Burn-out? | 68 |
| Körper | 70 |
| Alles braucht seine Zeit | 70 |
| Fragen an unsere innere Uhr | 79 |
| 7-mal Zeit für den Körper! | 82 |
| Beziehungen | 86 |
| Das Glücksnetz des Lebens | 86 |
| Die Kunst, ein angenehmer Zeitgenosse zu sein | 92 |
| Lebenssinn | 96 |
| Von innerer Leere und Erfüllung | 96 |
| Spüren Sie Ihre Festplatten-Viren auf | 104 |
| So werden Sie zum Herrn Ihrer Zeit | 108 |
| Träume dein Leben - lebe deinen Traum | 109 |
| Was zu viel ist, ist zu viel | 113 |
| Stärken fördern, Schwächen akzeptieren | 115 |
| Die Kraft der Ziele nutzen | 116 |
| Der Weg zum Ziel heißt »SMART« | 118 |
| Der Blick für das Wesentliche | 120 |
| Statt Zeitfallen: Ihr Tagesplan! | 122 |
| Das innere kleine Faultier zähmen | 123 |
| Der Traum vom Aussteigen | 125 |



Lebenskunst zwischen Muss und Muße

Was treibt uns an ...
und was bremst uns? 130

Warum tut der Mensch, was er tut? 131

Test: Werte pflastern den Weg zum Glück . 134

Was bremst uns? 139

Test: Erkennen Sie Ihre Antreiber:
Das sind die Bremsen! 143

Total gestresst? 148

Test: Achtung, Stress-SOS! 153

Stress-Flow-Bumerang-Prinzip. 155

Was macht Sie glücklich, Professor Flow? . 157

25 Spielregeln gegen den Stress. 165

Motivatoren - Ihre Knöpfchen zum Flow .. 168

Welches Knöpfchen darf s denn sein? ____ 173

IG

Lust auf kreatives Chaos? 174

Linke und rechte Gehirnhälfte. 177

Test: Mit welchem Hirn denken Sie? 178

Chaos, Kreativität und Erfolg. 182

Per Mind-Mapping zur Kreativität 187

So machen Sie eine Mind-Map. 188

Schritt für Schritt zu mehr Kreativität ____ 191

Ordnung ist das andere halbe Leben. 193

Arbeitsplatz in Bestform. 196

»Go slow and win the race!« 200

Machen Sie einen Break 204

So planen Sie Ihr Sabbatical. 205

Freigebig Zeit verschwenden. 206

»Nein!« verhilft zu Mußestunden. 208

Haben Sie ein bisschen Geduld! 208

Nutzen Sie einfach Wartezeiten sinnvoll .. 212

Gut ist besser als perfekt 213

Lassen Sie auch mal fünfe gerade sein ... 214

Formel 1 der cleveren Faulen:

das Pareto-Prinzip. 215

Diät für den Zeitfresser Post 218

Die faule Kunst: Gib Gas beim Delegieren . 219

Wenn nicht jetzt, wann dann? 223

Erfolgreiche buchen einen Coach. 227

Nachschlag: Es liegt ganz in Ihrer Hand ... 229

Das ABC des Bumerang-Prinzips. 230

Bücher, die weiterhelfen. 232

Heizelmännchen online. 234

Sachregister. 236