

*Jörg W. Knoblauch, Johannes M. Hüger,
Marcus Mockler*

Ein Meer an Zeit

***Die neue Dimension
des Zeitmanagement***

Illustrationen von Werner Tiki Küstenmacher

*Campus Verlag
Frankfurt/New York*

Inhalt

<i>Zeitmanagement im dritten Jahrtausend - ein Paradigmenwechsel</i>	7
Wir haben mehr Zeit, als wir denken	9
Die fünf Generationen des Zeitmanagements.	21
 <i>M wie Meeresblick</i>	 35
1. Tag: Sieben Lügen zum Thema Zeit	39
2. Tag: In der Ruhe liegt die Kraft	48
3. Tag: Arbeitest du noch oder lebst du schon?	55
4. Tag: Saat und Ernte.	62
5. Tag: Was für ein Zeittyp sind Sie?	69
6. Tag: Flow - das neue Zeitgefühl.	82
7. Tag: Die Zeit - das Maß aller Dinge?	89
 <i>E wie Effektivität</i>	 97
7. Tag: Zeitmanagement mit dem Ziel im Blick	101
9. Tag: Warum Effizienz nicht reicht	109
10. Tag: Prioritäten - was kommt in meiner Zeitplanung zuerst?	118
11. Tag: Leben in Balance - Zeit optimal verteilen	126
12. Tag: Gewohnheiten entwickeln - Zeit gewinnen.	132
13. Tag: Informationsflut bewältigen.	141
14. Tag: Zeitmanagement mit System - Papier oder Elektronik?	150

<i>E wie Etappen</i>159
15. Tag: 1. Horizont - der Tag163
16. Tag: 2. Horizont - die Woche176
17. Tag: 3. Horizont - das Quartal186
18. Tag: 4. Horizont - das Jahr192
19. Tag: 5. Horizont - 7 Jahre199
20. Tag: 6. Horizont - der Ruhestand	206
21. Tag: 7. Horizont - das Lebensende	214
<i>R wie Reichtum</i>221
22. Tag: Zeit veredeln durch das richtige Umfeld	225
23. Tag: Zeit veredeln durch Vertrauen	232
24. Tag: Zeit veredeln durch Charakter	240
25. Tag: Zeit veredeln durch Kommunikation	247
26. Tag: Zeit veredeln durch Engagement	258
27. Tag: Zeit veredeln durch Sinn	264
28. Tag: Zeit veredeln durch den Mut zum nächsten Schritt	271
Nachwort	276
Webseiten zum Thema Zeit, Büroorganisation und Selbstmanagement	278
Danksagung	280
Stichwortverzeichnis	281