

Detlef Koenig • Susanne Roth  
Lothar J. Seiwert

30 Minuten  
für optimale  
**Selbstorganisation**



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Das Direkt-Prinzip</b>	<b>8</b>
Wenig Zeit einsetzen, viel Zeit gewinnen	9
Entscheidungen als Grundlage des Direkt-Prinzips	11
Vom unprofessionellen Aufschieben zum professionellen Erledigen	13
<b>2. Das CSP-Prinzip</b>	<b>18</b>
Perfekt oder gut?	19
So umgehen Sie effektiv Perfektionismus- Fallen	21
Setzen Sie sich konkrete Bearbeitungs- regeln	24
Perfektionismus-Profil	26
<b>3. Das Prioritäten-Prinzip</b>	<b>28</b>
Dringend oder wichtig?	29
Die Notwendigkeit der Prioritäten- setzung	31
Wöchentliche Prioritätenplanung	34
Das Wie der Prioritätensetzung	35
<b>4. Das VDN-Prinzip</b>	<b>40</b>
Die Vorbereitung	41
Die Durchführung	49
Die Nachbereitung	53

5. Das Schriftlichkeits-Prinzip	56
Übersicht herstellen mit dem „Super-Buch“	57
Systematisch planen mit der Zwei-Listen- Technik	63
Notizen mit dem Zettelkasten-Prinzip organisieren	71
Weiterführende Literatur	74
Register	78