

Daniel H. Pink

WHEN

DER RICHTIGE ZEITPUNKT

Aus dem Amerikanischen von Friederike Moldenhauer

ecowin

SALZBURG - MÜNCHEN

Inhalt

Einleitung: Captain Turner trifft eine Entscheidung	11
TEIL I – Der Tag	19
1. Die geheimen Muster des Alltags	21
<i>Stimmungsschwankungen und Stockschläge</i>	25
<i>Vigilanz, Inhibition und das Geheimnis täglicher Höchstleistungen</i>	34
<i>Lerchen, Nachtenten und Normvögel</i>	41
<i>Synchronität und der Drei-Phasen-Tag</i>	47
Zeithacker-Handbuch	52
<i>Finden Sie mit der Drei-Stufen-Methode heraus, was Ihr täglicher optimaler Zeitpunkt ist</i>	52
<i>Finden Sie heraus, wann Ihr persönlicher günstigster Zeitpunkt am Tag ist – für Fortgeschrittene</i>	54
<i>Was ist, wenn Sie Ihren Tagesablauf nicht beeinflussen können?</i>	56
<i>Der richtige Zeitpunkt für Sport: ein ultimativer Leitfaden</i>	58
<i>Vier Tipps für einen besseren Morgen</i>	60
2. Nachmittage und Koffein – Die Macht der Pause, das Versprechen des Mittagessens und ein Plädoyer für den Mittagsschlaf 2.0	63
<i>Bermudadreiecke und Plastikvierecke: Die Macht von Achtsamkeitspausen</i>	65
<i>Ob Klassenzimmer oder Gerichtssaal: Der Einfluss von Erholungspausen</i>	72
<i>Die wichtigste Mahlzeit am Tag</i>	80

<i>Schlaf am Arbeitsplatz</i>	83
<i>Plädoyer für den Mittagsschlaf 2.0</i>	88
Zeithacker-Handbuch	91
<i>Erstellen Sie eine Pausen-Liste</i>	91
<i>Anleitung für den perfekten Mittagsschlaf</i>	91
<i>Menü: fünf Variationen der Erholungspause</i>	93
<i>Erstellen Sie Ihre individuelle Auszeit- und Nachmittagstief-Checkliste</i>	97
<i>Pausieren wie ein Profi</i>	98
<i>Kinder brauchen Pausen: unerbittliches Plädoyer für die Schulpause</i>	99
TEIL II – Anfang und Ende und alles dazwischen	101
3. Der Anfang – Richtig anfangen, noch mal anfangen und zusammen anfangen	103
<i>Richtig starten</i>	106
<i>Neu anfangen</i>	111
<i>Gemeinsam anfangen</i>	116
Zeithacker-Handbuch	126
<i>Vermeiden Sie einen Fehlstart mit einer Prävention</i>	126
<i>86 Tage im Jahr für einen Neuanfang</i>	127
<i>Wann sollten Sie als Erstes anfangen?</i>	128
<i>Wann sollten Sie heiraten?</i>	133
4. Die Mitte – Was wir aus Hanukkah-Kerzen und dem Midlife-Unbehagen über Motivation lernen können	135
<i>Die Lebensmitte oder that's what I like about you</i>	136
<i>Kerzen anzünden und Ecken abschneiden</i>	141
<i>Der O-weh-Effekt</i>	146
<i>Halbzeit</i>	151
Zeithacker-Handbuch	156
<i>Fünf Tricks, um das Halbzeittief motiviert zu überwinden</i>	156
<i>Nutzen Sie die Methode des Forming-Storming-Performing</i>	159
<i>Fünf Wege, um das Midlife-Tief zu bekämpfen</i>	161

5. Das Ende – Marathon, Schokolade und die Macht der Intensität	167
<i>Neue Energie: Warum wir uns in der Endgerade (meist) mehr anstrengen</i>	169
<i>Einordnung: Jimmy, Jim und das gute Leben</i>	174
<i>Überarbeiten: Warum weniger mehr ist – besonders gegen Ende</i>	179
<i>Gute Nachrichten, schlechte Nachrichten und ein Happy End</i>	184
Zeithacker-Handbuch	190
<i>Lesen Sie die letzten Zeilen</i>	190
<i>Der rechte Zeitpunkt zu kündigen: ein Leitfaden</i>	192
<i>Der richtige Zeitpunkt für die Scheidung</i>	194
<i>Vier Gelegenheiten, das Ende besser zu machen</i>	195
TEIL III – Timing: Abstimmen und Denken	199
6. Zeitliche Abstimmung – Das Geheimnis von Gruppen-Timing	201
<i>Chorleiter, Steuerfrau und Uhr: Orientierung am Boss</i>	207
<i>Über den Vorteil, ein Teil zu sein: der Gleichklang mit dem Stamm</i>	213
<i>Anstrengung und Ekstase: Harmonie nach Herzschlag</i>	220
Zeithacker-Handbuch	229
<i>Sieben Möglichkeiten, um das »Harmonie-High« zu erreichen</i>	229
<i>Stellen Sie Ihrem Team diese drei Fragen – immer wieder</i>	231
<i>Vier Improvisationsübungen, die das Gruppen-Timing verbessern</i>	232
7. Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft – Ein paar letzte Worte	237
Weiterführende Literatur	247
Dank	249
Anmerkungen	253