

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
---------------	---

Work-Life-Balance:

Warum der Ausgleich zwischen Beruf und Privat immer wichtiger wird	9
---	---

1. Teil: Tipps für gelebtes Zeit- und Lebensmanagement

1. Life-Leadership heißt	13
1.1 Warum wir zum Glücklichein eine Anleitung brauchen	14
1.2 Time is Life	18
2. Zeit-Balance-Modell	27
2.1 Die vier Haupt-Lebensbereiche	28
2.2 Balance Your Life	31
2.3 Das Konzept der Lebenshüte	34
3. Mit großen Schritten ans Ziel	39
3.1 Ziele setzen und erreichen	40
3.2 Sieben Stufen bis zum Ziel	40
3.3 Wie Sie Ihre persönlichen Ziele erreichen	46
3.4 Ihre Jahreszielplanung	50
3.5 Die Richtung des Weges	56
4. Vom Dringenden zum Wichtigem	61
4.1 Was wichtig ist, bestimmen Sie	62
4.2 Prioritäten setzen	63
4.3 Das Gesetz der Proaktivität	65
4.4 Konzentration auf Schlüsselaufgaben	66
5. Woche und Tag bringen die Wahrheit ans Licht	71
5.1 Bedeutung der Kräftekonzentration	72
5.2 Der Wochen-Kompass	81
5.3 Effiziente Tagesplanung	85
5.4 Das tägliche Erfolgsjournal	89

2. Teil: Tipps für Ihre Work-Life-Balance	91
6. Lebensbereich „Leistung/Arbeit“	91
6.1 Experten-Interview: Manfred Lautenschläger, MLP AG	92
6.2 Vorsicht: Das Zeitkonto schrumpft!	95
6.3 Engpässe ausräumen	96
6.4 Jetzt geht's los	99
7. Lebensbereich Körper	103
7.1 Experten-Interview: Dr. Ulrich Strunz, der Fitnesspapst	104
7.2 Vorbeugen ist besser als Nachsorgen	107
7.3 Welche Engpässe habe ich?	108
7.4 Jetzt geht's los	111
8. Lebensbereich Kontakt	115
8.1 Experten-Interview: Dr. Stephan Lermer	116
8.2 Die Quelle des Erfolgs	120
8.3 Glück als Lebensprinzip	124
8.4 Jetzt geht's los	128
9. Lebensbereich Sinn/Werte	131
9.1 Experten-Interview: Pater DDr. Hermann-Josef Zoche	132
9.2 Werte geben dem Leben Sinn	136
9.3 Werte als Bausteine der Lebensvision	138
9.4 Ihr persönliches Werte-Profil	143
10. Positive mentale Einstellung	147
10.1 Verantwortung übernehmen	148
10.2 Das Prinzip der Kontrolle	151
10.3 Das Prinzip des Zufalls	153
10.4 Räuber-Emotionen mindern die Lebensqualität	153
10.5 Wie Sie schlechte Gefühle loswerden	155
Literaturhinweise	160
Stichwortverzeichnis	162