In 30 Minuten wissen Sie mehr!

30 MINUTEN

Lothar Seiwert/Horst Müller/
Anette Labaek

Zeitmanagement für Chaoten

Spitzentitel
12. Auflage

GABAL

Lothar Seiwert
Horst Müller
Anette Labaek

30 Minuten

Zeitmanagement für Chaoten

12. Auflage

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Redaktion: Christine Wittenzellner, München
Projektleitung: Sandra Klaucke
Illustration auf S. 25: Werner Tiki Küstenmacher, Gröbenzell
Satz: ZeroSoft, Timisoara, Rumänien
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2000 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
12. Auflage 2012

Mind Maps und Mind Mapping sind eingetragene Warenzeichen, deren Verwendung lizenzierten Trainern vorbehalten ist.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:
Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-379-0

Abonnieren Sie unseren Newsletter unter:
www.gabal-verlag.de

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind rot gedruckt.
- Auf jeder Kapitel-Eingangsseite finden Sie eine Mind Map, die einen inhaltlichen Überblick über die folgenden Seiten gibt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.

Inhalt

Vorwort **6**

Test: Bin ich ein Chaot? **8**

Überblicks-Mind Map **11**

1. Ordnung und Chaos **13**
Zeitmanagement und Persönlichkeit 13
Schwächen des klassischen Zeitmanagements 16
Chaos ist nur das halbe Leben 18

2. Denkprozesse des Gehirns **23**
Wie das Gehirn arbeitet 23
Die Arbeitsteilung der Gehirnhälften 25
Desorganisierte sind eher rechtshirn-dominant 28

3. Mind Mapping als Arbeitstechnik **33**
Der Helikopterblick über das Chaos 33
Die wichtigsten Regeln beim Mind Mapping 35
Vorteile für Spontane und Anti-Systematiker 39

4. Zeitmanagement mit Mind Maps **43**
Die Kunst, sich selbst zu managen 43
Die wichtigsten Dinge zuerst 46
Weniger Hektik mit individueller Planung 51