

Inhalt	5
Vorwort	7
Die Zeit für sich entdecken	10
Vom Null-Tag zum Hurra-Tag	12
Rechnen Sie mit dem Chaos	14
Entfliehen Sie der Zeitfalle	19
Finden Sie Ihren Zeitstil	23
Sparen Sie sich das Zeitsparen	30
Lernen Sie die Kunst des Nichtstuns	37
Werkzeuge für Ihre Zeitplanung	44
Die Kunst der Priorität	44
To-do-Schulden auflösen	50
Das Ende der To-do-Liste	53
Einfacher telefonieren	57
Immer auf den letzten Drücker?	63
Das simplify-Zeitplanbuch	69
Ihr Kalender belügt Sie	69
Verwandeln Sie Ihren Kalender in ein Zeitplanbuch	75
Papier versus Elektronik	83
Methoden für Ihre Zeitplanung	88
Ballast abwerfen mit der Bären-Methode	88
Ameise, Löwe, Adler und Elefant	92
Lernen Sie Geduld	98
Die Kraft besonderer Zeiten	104
Glückselixier Sonntag	104
Optimieren Sie Ihren Tagesstart	108
Genießen Sie den Abend	117
Halten Sie einfach die Zeit an	123

Methoden für Ihre Zeitplanung (S. 88-89)

Zeit kann man nicht sehen. Deshalb verwenden wir, wenn wir über Zeit sprechen, Metaphern: Bilder aus der sichtbaren Welt, die wir in die Welt der unsichtbaren Zeit herüberholen. Die Art dieser Metaphern prägt unsere Einstellung zum Phänomen Zeit ganz wesentlich. Die hier dargestellten Methoden bedienen sich verschiedener Vorstellungswelten. Wählen Sie die aus, die Ihnen sympathisch sind.

Ballast abwerfen mit der Bären-Methode

Allgemeine Unzufriedenheit, körperliche Beschwerden im Magen-, Kreislauf- oder Wirbelsäulenbereich, Müdigkeit und viele andere Beschwerden haben häufig ihren Ursprung in innerer Überforderung: zu viele zeitliche Verpflichtungen, überhöhte Ansprüche an sich selbst und zu hohe Erwartungen anderer. Lernen Sie die Kunst der Gelassenheit. Hier ein paar Anregungen, abgeschaut von einer wunderbaren Spezies, den Bären:

Bauch raus Gelassenheit beginnt im Körper. Ein erwachsener Bär hat einen eindrucksvollen Bauch. Verabschieden Sie sich vom Schönheitsideal der mageren (meist übrigens digital noch retuschierten) Models und der (medikamentös behandelten) Muskelmänner. Wenn Sie abspecken wollen, tun Sie es. Wenn Sie es nicht schaffen, lassen Sie es.

Ziehen Sie aber den Bauch nicht ein, denn damit provozieren Sie Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur und belasten Ihren Verdauungstrakt. Der simplify-Bärentipp: Kaufen Sie sich eine weite Hose, notfalls mit Hosenträgern, oder ein bequemes Kleid. Atmen Sie schön tief durch, mit entspanntem Bauch. Sie werden staunen, wie viel gelassener und ruhiger Sie dadurch werden.