

# Inhalt

Wie Sie dieses Buch nutzen können	7
Einleitung: Gestatten, Shane	9
1. Verschaffen Sie sich Klarheit	11
2. Planen Sie jeden Tag im Voraus	19
3. Wenden Sie die 80/20-Regel konsequent an	28
4. Bedenken Sie die Folgen	31
5. Üben Sie sich in kreativer Aufschieberitis	35
6. Setzen Sie Prioritäten: Die ABCDE-Methode	44
7. Konzentrieren Sie sich auf die wesentlichen Ergebnisbereiche	48
8. Wenden Sie das Dreier-Gesetz an	53
9. Bereiten Sie sich gründlich vor, bevor Sie beginnen	59
10. Tun Sie einen Schritt nach dem anderen	61
11. Bauen Sie Ihre Kernkompetenzen aus	65
12. Erkennen Sie, was Sie ausbremst	69
13. Setzen Sie sich selbst unter Druck	78
14. Motivieren Sie sich selbst zum Handeln	83
15. Die Technologie ist eine grausame Herrin	88
16. Die Technologie ist eine wunderbare Dienerin	93
17. Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit	97

18. Zerlegen Sie die Aufgabe in kleine Teile 101
19. Schaffen Sie sich große Zeitfenster 105
20. Entwickeln Sie ein Dringlichkeitsgefühl 112
21. Erledigen Sie jede angefangene Aufgabe in einem Zug 119

Zusammenfassung 122

Über den Autor 128