

# Stichwortverzeichnis

## A

- ABC-Analyse 130, 135
  - A-Aufgabe 131
  - B-Aufgabe 132
  - C-Aufgabe 133
  - D-Aufgabe 134
  - Drei-Felder-Liste 137
  - Entscheidungsmatrix 130
  - und Pareto-Prinzip 137
- Ablagesystem
  - Hängeregister 175
  - Klarsichthülle 175
  - Mappensystem 176
  - Pultordner 176
  - Wiedervorlage 176
- Achtsamkeit 64, 213
  - und Zeitmanagement 65
- Achtsamkeitstraining 64
- Ärger 325 f.
- Aktionsplan 84
- Anrufnotiz 258, 286
- Arbeitsplatz 172, 203
  - Ordnung 166, 177
  - Schreibtisch 203
- Arbeitszufriedenheit 37, 57, 143, 147 f., 260
- Aufgabe
  - A-Aufgabe 131
  - aufschieben 162 f., 313, 316
  - B-Aufgabe 132
  - Bearbeitungsdauer 139, 145
  - C-Aufgabe 133
  - D-Aufgabe 134
  - delegieren 161, 328
  - delegieren mit Outlook 305
  - mit Outlook steuern 289, 295, 299, 304 f.
  - mit Outlook terminieren 305
- Aufgabenliste 109, 115 f.
  - als Mindmap 122
  - Beispielformular 119
  - elektronische 117, 290
  - Gestaltung 118
  - handgeschriebene 117
  - Hipster PDA 121
  - Inhalt 120
  - Klembrett 120
  - mit Haftnotizen 117
  - mit Outlook 304, 306

- Not-to-do-Liste 103, 328
- privates Ziel 312
- Tagesformular 118
- Übersicht 121
- Vorteil 115
- Wochenformular 120
- Aufgabenplanung 32, 126, 223, 299
- Aufräumen 168
  - Aufräumparty 177
  - mit System 169
  - Schreibtisch 172
  - Unnötiges verkaufen 170
- Aufschieberitis *siehe* Aufgabe aufschieben
- Auszeit 44, 217
  - Finanzierungsmodell 219
  - Vorteil Arbeitgeber 218
  - Vorteil Arbeitnehmer 218
  - wichtiges Kriterium 218
- Autogenes Training *siehe* Entspannung

## B

- Besprechung *siehe* Meeting
- Besprechungskultur *siehe* Meeting-Kultur
- Bewegung 44, 198
  - und Stress 212
- BRAC-Zyklus 141
- Buchkalender *siehe* Kalender
- Burn-out-Syndrom 206, 214
  - Anzeichen 207
  - Symptome 206
  - Ursachen 206

## C

- Carbon Copy *siehe* E-Mail, CC
- Checkliste 109, 251
  - aktuell halten 258
  - elektronische 256
  - erstellen 252 f.
  - für den Umzug 254
  - für den Urlaub 254
  - für die Reise 255, 317
  - für Kofferkauf 319
  - für Kofferpacken 318

- für Urlaubsübergabe 253
- Nachteil 255
- Vorteil 252
- Coaching 193

## D

- Dankbarkeit 330
- Delegieren 161, 328
  - private Aufgabe 315
- Digitale Medien 45, 267
  - bewusster Umgang 49
- Disziplin 113, 185 f., 313, 327
- Dokumentvorlage 258
- Drei-Felder-Liste *siehe* ABC-Analyse
- Dynamische Moderation 248

## E

- E-Mail 49, 267, 269
  - Absender sperren 281
  - als Aufgabe in Outlook 270, 272, 296
  - als Termin in Outlook 270, 272
  - an Kontaktgruppe senden 302
  - bearbeiten 268 f., 274, 276 f., 282
  - Bearbeitungszeit reduzieren 268
  - Betreffzeile 283, 285 f.
  - CC 269 f., 286
  - Check vor dem Senden 284
  - delegieren 269
  - Erinnerung 155, 270, 273, 275 f.
  - filtern 278 ff.
  - Gestaltung 283 f., 287
  - Kategorie zuordnen 273
  - Konzentration 155, 275
  - löschen 270, 280
  - nachverfolgen 270
  - Newsletter 280
  - oder Telefon 282
  - Ordner 277
  - Outlook 267
  - Posteingang 277
  - priorisieren 269
  - Regeln 278 f.
  - Schnellbaustein 284
  - Spam 280, 282
  - terminieren 269
  - weiterleiten 269

- E-Mail-freie Zone 62  
 Effektivität 30, 146  
 Effizienz 30  
 Eisenhower-Prinzip *siehe* ABC-Analyse  
 Entscheidung 59  
   achtsame 64, 329  
   Angst vor 59  
   Bauchgefühl 60  
   delegieren 161  
   Entscheidungsmatrix 130  
   falsche 105, 326, 329  
   Fehlentscheidung 59  
   Jasager-Falle 161  
   Nein sagen 159  
 Entspannung 197, 210, 212, 310  
   Achtsamkeit 213  
   Autogenes Training 37, 196, 212  
   MBSR 64 f., 213, 328  
   Meditation 37, 196, 213, 310, 328  
   Progressive Muskelentspannung 197, 213  
   und Gelassenheit 327  
   Urlaub 216, 311  
 Erfolg 36, 60, 80, 94, 102, 113, 182, 238, 311  
   kontrollieren 32, 82, 179  
 Erfolgsspirale 80  
   Kontrolle 82, 179  
   Planung 81, 105  
   Umsetzung 82, 153  
   Ziel 81, 89  
 Ergonomie 173, 203  
 Ernährung 44, 201, 322  
   Essverhalten beobachten 203  
   Tipps 201 f.  
 Erreichbarkeit 45, 153
- F**
- Familie 98 f.  
 Familienkalender *siehe* Kalender  
 Fehlerkultur 327  
 Feierabend 35, 41, 70, 88, 138, 161, 180, 310, 316  
   Ritual 180  
 Fernsehdiät 313  
 Fleiß 67, 186  
 Fokuszeit 49  
 Freizeit 98 ff.  
   Aktivitätenliste 310  
   Entspannung ohne Reue 328
- Hobby 310  
 planen 310, 312  
 Freude 63, 89, 94 f., 99, 101, 192, 216  
 FROG-Technik *siehe* Pause
- G**
- Gedächtnis 106 f., 122, 158, 246, 255, 290  
 Geduld 67, 113, 186  
 Gelassenheit 64, 323, 327, 330  
   Hindernis 324  
   üben 321, 323 ff.  
   und Achtsamkeit 329  
   Wirkung 323, 328  
 Gesundheit 35 f., 59, 62, 94, 218  
   Bewegung 198, 212, 309  
   Dankbarkeit 330  
   Lachen 214  
   und Gelassenheit 324  
 Glaubenssatz 68, 324  
 Glück 101, 329 f.  
 Grenze 35, 43  
   Leistungsgrenze 35, 38, 43  
   setzen 54, 58  
 Großraumbüro 149, 156, 173, 231  
   Power Hour 147  
   Regeln 156, 204  
   Störung 155 f.
- H**
- Haftnotiz 108, 117  
 Handbuch *siehe* Prozesshandbuch  
 Haushalt 55  
   Dienstleistung nutzen 315  
   Ritual 316  
 Hipster PDA 121  
 Humor 43, 214, 216, 233
- I**
- Informationsflut 47, 49, 117, 206
- K**
- Kalender 123, 125, 304  
   Buchkalender 124  
   Familienkalender 314  
   Ferienkalender 304  
   in Outlook *siehe* Outlook-Kalender  
   Jahresplaner 108, 124  
   Monatskalender 108
- Tischkalender 124  
 Wochenkalender 108, 111  
 Karriereziel 61, 102  
 Kartenabfrage 225, 239, 242  
   Einsatzgebiet 239  
   Ergebnis 245 f.  
   Fehler 247  
   Fotoprotokoll 246  
   Punktabfrage 245  
   Regeln 242  
   Vorbereitung 241, 243  
   Vorteil 240  
 KISS-Formel 327  
 Klebezettel *siehe* Haftnotiz  
 Kommunikation 135, 163  
   Feedbackregeln 228 f.  
   Gesprächsleitfaden 260  
   gewaltfreie 229  
   Ich-Botschaft 229  
   im Großraumbüro 156  
   im Team 223, 226, 237, 243  
   Missverständnis 135, 163 f.  
   Nein sagen 159  
   Selbstgespräch 325  
   typengerechte 71  
   Unternehmensleitbild 260  
 Konzentration 154, 201, 213, 233, 250, 328  
   Fokusraum 156  
   Multitasking 157  
   Sägeblatteffekt 154, 275  
   schützen 153 f.  
   und digitale Reize 155 f., 228, 274 f.  
   Verlauf 141 ff.
- L**
- Lachyoga 215  
 Lärmschutz 149, 204, 321  
 Leben  
   Balance 100, 309  
   im Jetzt 329 f.  
   Sinn *siehe* Lebensziel  
 Lebensqualität 34, 45  
 Lebensziel 34, 50 f., 90 f., 100 ff.  
 Leistung 140, 146  
   BRAC-Zyklus 141  
   Konzentration 141, 143  
   Power Hour 146  
 Leistungsfähigkeit 35, 43, 144, 154  
   Ernährung 201  
   Regeneration 141, 143, 199  
   und Stress 207

Leistungsrhythmus 140 f., 143 f.  
 Leistungsverlauf 140 ff.  
 Leitfaden 251, 259  
   Gesprächsleitfaden 260  
   gestalten 261  
   Praxisbeispiel 262  
   Unternehmensleitbild 260  
   Vorteil 259  
 Löffelliste 52  
 Lösungsorientierung 33, 39

**M**

MBSR *siehe* Entspannung  
 Meeting 223 f., 226  
   Agenda 226 f., 231  
   Dauer 228  
   Feedbackregeln 228  
   Fehler 232  
   im Stehen 231  
   Kosten 226  
   Moderator 233, 235  
   Multitasking 228  
   Ort 232  
   PowerPoint 230  
   Protokoll 231  
   Redezeit 229  
   Regeln 225, 228 f., 233  
   Störung 223, 226, 228  
   Teambuilding 225 f.  
   Tipps 225, 235  
   Vorteil 223  
   Zeitpunkt 144, 227, 302  
 Meeting-Kultur 223, 231, 233  
 Meeting-Terrorist 226  
 Meeting-Uhr 228, 245  
 Mindmap 122 f.  
 Mitarbeitergespräch 131, 260  
 Moderation  
   dynamische *siehe* Dynamische  
   Moderation  
   heikles Thema 248  
   Material 241  
   Regeln 242 ff., 248  
   Störung 248  
   Vorbereitung 241  
 Moderator 232 f.  
   Persönlichkeit 233  
   Unabhängigkeit 234, 242  
   Workshop 242  
 Motivation 96, 102, 185  
   Erfolge feiern 182  
   innerer Schweinehund 187  
   Meeting 224, 232

Multitasking 46, 157  
   E-Mails 275  
   Experiment 158 f.  
   Meeting 228

**N**

Neinsagen 159 f.  
   Vorteil 160  
 Not-to-do-Liste 103, 328  
 Notiz 109  
   elektronische 107, 117  
   handschriftliche 107, 109, 289  
   in Outlook hinzufügen 301  
 Notizbuch 95, 109 f.  
   Nachteil 109  
   Tipps 110  
   Übersicht 109  
   Vorteil 289

**O**

Optimismus 191, 215  
   Tipps 192  
   WOOP-Technik 193  
 Ordnung 165, 314  
   Ablagesystem 175  
   Arbeitsplatz 166, 168, 171 ff.,  
   176  
   Aufräumen 169, 172  
   im Gepäck 321  
   Selbsttest 166  
   Sofort-wegräumen-Regel 315  
   Unordnung 157, 166, 314  
 Outlook 267, 289  
   Ansicht anpassen 267, 294  
   E-Mail an Gruppe 302  
   Menüleiste ausblenden 294  
   Nachverfolgung 295  
 Outlook-Aufgabe 304  
   als Termin 305  
   Ansicht 296, 298, 304 f.  
   Datei hinzufügen 305  
   Datenfeld 299  
   drucken 306  
   gruppieren 297, 304  
   Prioritätenskala 299  
   sortieren 297  
   terminieren 305  
   Vorgangsliste 295 ff.  
   weiterverarbeiten 306  
   zuweisen 304 f.  
 Outlook-Kalender 294, 300, 303  
   anlegen 299  
   Ansicht 290 ff.

ausdrucken 303  
 Besprechungsanfrage 302  
 freigeben 303  
 Monatskalender 292  
 Notiz hinzufügen 301  
 Termin 299, 301  
 überlagern 301  
 versenden 303  
 Wochenkalender 292  
 Zeitraum 294

**P**

Pareto-Prinzip 136 f., 327  
   Power Hour 147  
   und ABC-Analyse 137  
 Pause  
   FROG-Technik 200  
   Minipause 144, 199 f.  
   Mittagspause 143, 146  
   Tipps 200  
 Perfektionismus 189, 315, 327  
 Persönlichkeitsmodell 43, 72  
   Aktionisten 69 ff.  
   Chaoten 69 f., 72  
   Gelassene 69, 71 f.  
   Hilfsbereite 68, 70 f.  
   Perfektionisten 68, 70 f.  
   Selbsttest 75  
   Typ 67 f.  
 Pessimismus 190  
 Planung  
   Freizeit 310, 312  
   für den nächsten Tag 111 f.,  
   115, 180  
   Jahresplaner 108, 124  
   Kalender 123 f.  
   kontrollieren 180  
   Liste 109, 111  
   mit Outlook 305  
   Monatskalender 108  
   Notizbuch 109 f.  
   Priorität 127, 129  
   Puffer 114, 145, 161  
   Regel 111, 144  
   schriftliche 106  
   Übersichtlichkeit 108  
   Unvorhergesehenes 112, 145, 153  
   Urlaub 311  
   Wochenkalender 108, 111  
   Zeitplanungssystem 123, 125  
 Power Hour 146, 148  
   Praxisbeispiel 148  
   und Pareto-Prinzip 147

- Powerfrage 85 f., 244  
 PowerPoint 230  
 Priorität 127 f., 313  
     ABC-Analyse 130 ff.  
     Drei-Felder-Liste 137  
     kommunizieren 135  
     Problem 129  
     setzen 30, 58, 127 f., 131, 137  
     Überstunde vermeiden 128  
     und Pareto-Prinzip 137  
     Vorteil 128  
     Wochenanalyse 138  
 Privatleben 309, 311, 313  
     Ordnung halten 314  
     planen 312  
     Störung 313  
 Produktivität 30, 147  
     und Smartphone 46  
 Progressive Muskelentspannung  
     *siehe* Entspannung  
 Prozesshandbuch 252, 257, 262
- Q**  
 Qualitätsmanagement 162, 224,  
 251, 262
- R**  
 Rationalisierung 35  
 Regeneration *siehe* Leistungsfähig-  
 keit  
 Reise  
     Bügeln 321  
     Businessrucksack 320  
     Checkliste 317 ff.  
     Ernährung 322  
     Koffertipps 318 f.  
     Kulturbeutel 320  
     mit dem Mietwagen 322  
     mit der Bahn 321  
     Ordnung im Gepäck 321  
     Utensilientasche 321  
 Resilienz 215  
 Rollenverteilung 53 f., 326
- S**  
 Sabbatical *siehe* Auszeit  
 Sägeblatteffekt 154, 275  
 Schlaf 195  
     erholsamer 196 f.  
     Mittagsschlaf 200  
     Störung 195  
 Schlafhygiene 196  
 Selbstbeobachtung 188  
 Selbstgespräch 325  
 Selbstmanagement 31 f., 84, 185,  
 323  
 SMART+F 92 f., 95, 97, 327  
 Smartphone 45 f., 62  
     Meeting 228  
     Sucht 48  
 Smartwatch 48  
 Sport 212, 309  
 Störung 153 f., 156  
     E-Mail 274  
     Fernsehen 313  
     im Großraumbüro 156  
     minimieren 154 f.  
     Multitasking 157  
     schlechtes Gewissen 162  
     Unordnung 166  
     Ursache 153  
     Zeitpunkt 145 f.  
 Stopp sagen 43, 58  
 Stress 37, 45, 59, 204  
     Achtsamkeit 64, 213, 329  
     Bewegung 212  
     digitaler 45  
     Entspannung 212, 214  
     Folge 114, 206  
     Leistungsfähigkeit 37, 207  
     positiver 207  
     reduzieren 209 f., 325  
     Ritual 214  
     Ursache *siehe* Stressor  
 Stressanalyse 209  
 Stressbewältigung 209, 211, 213  
 Stressor 206, 208 f., 324 f.  
 Stressreaktion 37, 204 f., 211  
 Struktur *siehe* Tagesplanung
- T**  
 Tag-Nacht-Zyklus 140, 143  
 Tagesplanung 105, 110, 113, 116  
     Beispielformular 119  
     fünf Schritte 112  
     realistische 114, 145  
     To-do-Liste *siehe* Aufgabenliste  
 Tagesstart 197  
 Termin  
     mit Outlook steuern 289, 299,  
     301  
     mit sich selbst 180  
     privater 312  
 Termindruck 44, 65, 114, 132
- To-do-Liste *siehe* Aufgabenliste  
 Typ-A-Persönlichkeit *siehe* Persön-  
 lichkeitsmodell, Aktionisten
- U**  
 Überforderung 30, 34, 37, 46  
 Überstunden 61 f., 99, 116, 128  
     vermeiden 116, 147  
 Urlaub 216, 311  
     Erholungseffekt 216  
     Kurzurlaubtipps 217
- V**  
 Verhaltensänderung 45, 185, 188,  
 193  
 Vision 52, 91  
 Vorgangsliste 270, 295, 305
- W**  
 Wahrnehmung 96, 324, 329  
     Filter 96, 324  
     selektive 96  
 Wiedervorlage 174, 176  
     elektronische 295  
 Wohlfühlarbeitsplatz 167, 173  
 WOOP-Technik 193  
 Work-Life-Balance 34 f., 60, 99  
 Workaholic 38, 62  
 Workshop 237  
     Aktionsplan 245  
     Material 239  
     Moderator 238, 242  
     Praxisbeispiel 238  
     Protokoll 246  
     Regeln 239, 243  
     Vorbereitung 241  
     Vorteil 238  
 Wunsch und Ziel 90 f.
- Z**  
 Zeitdieb 61, 153, 157, 163  
     B-Aufgabe 135  
     C-Aufgabe 134  
     Meeting 223  
     Unordnung 166  
     von außen 157  
 Zeitgefühl 111, 140, 275  
 Zeitmanagement 41, 73  
     Aktionsplan 84, 188  
     Coaching 193  
     Erfolg reflektieren 180

- Grenzen 43  
im Team 76, 237  
individuelles 29  
Kritik 42  
Methoden im Überblick 83  
mit Outlook 289 f., 292  
privates 309  
Qualitätsprozess 81  
Scheitern 186, 190  
Selbsttest 38, 73  
Software 187  
Start in den Tag 197  
Umsetzung 113, 183 f., 188,  
190  
Zeitnot 114, 129  
Zeitplanungssystem 123, 125  
individuelle Gestaltung 126  
Kosten 126
- Nachteil 125  
Vorteil 125  
Zeitprotokoll 55  
am Arbeitsplatz 56  
im Team 57  
Tagesprotokoll 55  
Zeitpuffer 114, 145, 161  
Zertifizierung 262  
Ziel 30, 34, 41, 89, 94, 96, 102,  
130, 188  
Belohnung 183  
berufliches 97, 100  
Erfolgserlebnis 92, 94  
Erfolgskontrolle 179, 182  
Familie 100  
Konflikt 61, 97  
kurzfristiges 91  
Motivation 96, 102
- Opfermentalität 183  
persönliches 97, 100, 310 f.  
realistisches 93, 327  
Scheitern 183, 327  
schriftlich fixieren 95 f.  
SMART+F 92 f., 97, 327  
Stress 94  
Tagesziel 92, 116, 180  
Teilziel 91, 93  
Tipps 103  
Übersicht 90  
und Wunsch 90 f.  
Weg zum 96 f., 102 f., 182  
WOOP-Technik 193  
Ziellosigkeit 103  
Zielorientierung 33, 130  
Zufriedenheit 34, 36, 98, 328 f.  
Zukunft 329

