

Stichwortverzeichnis

Symbole

80/20-Regel 55

A

ABCDE-Methode 56

Ablehnung 174

Ablenkung 65

durch Push-Meldung 78

externe 66, 73

Geräusche 76

innere 66, 76

Smartphone 78

Soziale Medien 78

Accountability Partner 224

ADHS 83

Adrenalin 32

Affirmation 138

ALPEN-Methode 51

Amygdala 32–33

App 58, 59

Asana 59

Bear Focus Timer 238

Coffitivity 237

Evernote 59

Focus@Will 236

Forest 236

Freedom 237

FocusMate 225

GoalsWon 225

Habitica 235

Microsoft To Do 59

MindNode 238

Miro 59

Notion 59

OneNote 59

Rescue Time 237

Streaks 236

Supporti 225

Todoist 59

Toggle Tracker 238

Trello 59

Arbeit

unsichtbare 208

Arbeitsleistung 199

Arbeitsplatz

fester 75

Arbeitsumgebung

männliche 208

Arbeitsvolumen

hohes 179

Atemtechnik 114–115

Atmung

4-7-8 114

Bauch 114

Bauchatmung 241

Doppelatmung 115

physiologischer Seufzer
115, 239

Wechsel 115

Aufgabenverwaltung 57

Aufschieben *Siehe*

Prokrastination

Ausrede

Notfallplan 218

B

Batching 81

Bedenkzeit 169

Bedürfnis

verstehen 229

Belohnung 144, 166

Best Possible Self 164

Bewegung 113–114

Beziehung

soziale 38

Big Five 178

Body-Check 241

Body-Scan 116

Braindump 60

C

Charaktereigenschaft

Verträglichkeit 153

Cortisol 32–33, 35, 92

D

Decision Fatigue *Siehe*

Entscheidungsmüdigkeit

Diskriminierung 209

Dunning-Kruger-Effekt 197

Durchschütteln 241

E

Ego-Depletion Theory 215

Eisenhower-Matrix 54

E-Mail-Flut 52

Emotion

aushalten 135, 162, 227

und Gedanke 137

Energiegeber 89–91

Energiemanagement 87–90

Energieräuber 89–91

Entscheidung 71

Entscheidungsmüdigkeit

95

Entwurf

erster 144

Erfolg

feiern 202

Erfolgsjournal 185

Ernährung 94

Erreichbarkeit 249

ständige 29

Erziehung 152

Extinktion

Gewohnheit 226

Extroversion 108–110, 112

F

Feedback

annehmen 196

Fehler 186

absichtlich machen 191

Tagebuch 187

Vorteile 186

Fehlerkultur 195

Fixed Mindset 188

Flow 125

Fokus 47, 65

stärken 80

Fokusphase 95

Fokuszeit 74

Frösche essen 56

Fuck-Up Nights 186

G

Gedanken
 hinterfragen 200
 negative 136
 restrukturieren 183
 Schwarz-Weiß-Denken 187
Gelassenheit 239
Gesundheit
 Vernachlässigung 248
Gewichtsdecke 106
Gewohnheit 211
 aufbauen 215, 219,
 217–222, 224–225
 ersetzen 227–228, 231
 gesunde 225
 Habit Stacking 223
 loswerden 225–228, 231
 Tagebuch 231
 Vorteile 212–213, 214
Glaubenssätze 159
Grenze 156
 kommunizieren 167–171
 verschwimmende 29
Großraumbüro 76
Growth Mindset 188
Grundbedürfnis 242

H

Hamsterrad 246
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 38
Herzschlag 32
Hilfsmittel
 geräuschreduzierende 75
Hochstapler-Syndrom 204–205
 Kritik 207
 prominente Beispiele 206
 Umgang mit 209
Homeoffice 101
Hour
 Scary 57
Hürde
 aufbauen 231
 reduzieren 143, 222
Hustle 28
Hustle Culture 28

I

Ignoranz
 pluralistische 177, 194

Immunreaktion
 reduzierte 37
Impostor-Syndrom *Siehe*
 Hochstapler-Syndrom
Impuls
 aushalten 77, 79
Informationsüberflutung 30,
 69, 71, 81
Insight 103
Introversion 108–109,
 111–112

J

Journaling 243

K

Kalender 46
Kalender-Blocking 46–47, 141
Kampf-oder-Flucht-Reaktion 32
Kanban 60
Kindheit 152
Kindheitserfahrungen 194
Klarheit 50
 Ziele und Prioritäten 162
Klein anfangen 217
Koffeinkonsum 94
Kommunikation 74
Komplimente 203
Kraftstunde 49
Kreativphase 97

L

Lebensrad 163
Lebensstil
 gesunder 117
Leistungsdruck 30
Leistungseinbußen
 kognitive 37
Leistungsfähigkeit 114
Licht 93
 am Abend 93
 am Morgen 93
Liste
 später 77

M

Meditation 82, 240
 Body-Check 241
 Body-Scan 116
Melatonin 92

Methode

 10-Minuten-Methode 140
 ABCDE 56
 ALPEN 51
 Eat that Frog 56
 Monotasking 80
 Motiv 119
 Motivation 51, 119, 139
 Entstehung 125
 extrinsische 122, 124
 intrinsische 123–125
 nach dem Anfangen 139
 Multitasking 68
 Konsequenzen 68
 vermeiden 80
 Muskelschmerzen 37
 Muskelverspannungen 113

N

Nachmittagstief 96
Negativverzerrung 185, 195
Nein
 kein böses Wort 160–161
Neinsagen 159–161, 167–171
Newsfeed
 reduzieren 80
Notizbuch 57

P

Pareto-Altruismus 167
Pareto-Prinzip 55
Parkinson'sches Gesetz 48
Pause 46, 75, 98
 Fehler 98–99
 richtig machen 99–102
People Pleasing 149,
 151–153, 171, 199
 Nachteile 153–155
 Teufelskreis 155, 157–159
Perfektionismus 173–176,
 179, 199
 abstellen 219–221
 Auswirkungen 180
 Bewältigungsstrategien
 182, 184–185
 dysfunktionaler 179
 funktionaler 178
 Nachteile 181
 Prioritäten 189
 Ursachen 176, 177–178
 Vorteile 180

Pflaster
 abreißen 144
 Plan
 Wenn-dann-Plan 145
 Planungsfehler 48
 Planungsfehlschluss 132
 Pomodoro-Methode 81, 142
 Power Hour 49
 Prioritätensetzung 53, 189
 Problem
 psychisches 38
 Produktivität
 gesunde 27, 40
 Grund 41
 Produktivitätskiller 65,
 68–69, 72
 Prokrastination 54, 127, 128,
 129–131, 198
 einfach anfangen 140
 klein anfangen 140
 Kosten 132
 überwinden 133–134
 verzeihen 146
 Push-Meldung 78

R

Regel
 80/20 55
 Regeln
 im Team 75
 Reizreduzierung 81
 Routine
 Feierabend 62
 Wochenende 62
 Rückzug 250

S

Sauerstoff 32
 Schlaf 103
 besserer 106
 Mangel 104
 Probleme 107
 Qualität 105–106
 Revenge Bed Time
 Procrastination 108
 Snoozen 105
 Schlafprobleme 38, 247
 Schlaf-Wach-Rhythmus
 92–98
 Schuldgefühl 133, 249
 Selbstmitgefühl 184, 201

Selbstreflexion 200
 Selbstschutz 156
 Selbstwertgefühl 153, 157
 Selbstzweifel 193–195,
 197
 Auswirkung 198–200
 dokumentieren 201
 Umgang mit 200–203
 Ursachen 194
 Self-Handicapping 130
 Seufzer
 physiologischer 115, 239
 Smartphone 70
 Dopamin 79
 Social Media
 Sucht 70
 Sorgen 77
 Sozialisierung 209
 Stress 27
 abbauen 39
 chronischer 35, 39
 Folgen 35
 gefährlicher 33
 gesunder 34
 Reduktion 156
 weniger 50
 Stressabbau
 Atmen 114–115
 Bewegung 113–114
 Stressauslöser 31
 arbeitsbezogene 31
 physische 31
 soziale 31
 traumatische 31
 Stresskurve 34
 Stressmanagement 41
 instrumentelles 41
 mentales 42
 regeneratives 42
 Stressreaktion 31
 Struktur
 unklare 54
 Sundayreset 63
 Symptom
 körperliches 247

T

Tagebuch 125
 Template 61
 Tipps
 Notfall 113

U

Überlastung 200
 Unklarheit 72
 Unterbesetzung 30
 Unterbrechung
 durch Kollegen 74
 im Homeoffice 75
 Unterstützung
 professionelle 209, 251

V

Veränderung 42
 Verdauung 32
 Vergleich 195
 Verhaltensweisen
 ungesunde 37
 Vitaminmangel 117
 Volition 120
 Vorhersage 138
 Vorurteile 209

W

Warnsignal 245–246
 Warum
 verstehen 215
 Webseiten
 blockieren 80
 Wechselkosten 48
 Werte 165
 Whiteboard 58
 Workflow 61

Y

Yoga 40

Z

Zeit
 Einschätzung 48
 Ersparnis 44
 freie 46
 Zeitdruck 132
 Zeitersparnis 48
 Zeitfresser 44–46
 Zeitlimit 189
 Zeitmanagement 43–44,
 157
 Ziel
 setzen 190
 Zwei-Minuten-Regel 50, 52

