

Zeit- und Selbstmanagement

Sieck

2. Auflage 2024
ISBN 978-3-406-81292-7
C.H.BECK

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Stichwortverzeichnis

1er-Regel 49, 52, 62
80/20-Regel 32

A

A-Aufgabe 13, 18f.
Ablenkung 16f., 29f., 62
Achtsamkeit 41
Agenda 110, 112f., 118
Allen, David 26f.
Alltag 35f., 40
App 69ff., 74
Arbeitsalltag 17, 39f., 53
Aufschieberitis 39
Auto-Response-Nachricht 97
Autotext 81f., 93

B

B-Aufgabe 19
Benachrichtigungen 26, 73
Besprechung 22, 109
 Einladung 114
 max. Teilnehmeranzahl 114
 perfekte Startzeit 110
 Protokoll 116

Betreffzeile 79, 90f., 95
Biorhythmus 14

D

Dateiname 63
delegieren 30, 40, 53
Dienstreise 97
Dringlichkeit 17

E

eBay-Challenge 47
Effektivität 34ff.
Effizienz 34ff.
Eisenhower, Dwight D. 17
Entscheidungsraster 17

F

Fälligkeit 28, 79, 84, 95f.,
 105
Fokussierung 38, 62, 98

G

Geld 50f., 55

H

Homeoffice 25, 45

K

Kleiderbügeltrick 48
Kommunikationsregeln 94f.

L

Leistungsfähigkeit 14

M

Mittagspause 25, 41, 45
Mockridge, Matthew 93
Multitasking 24, 26, 51

N

Not-To-do-Liste 53f.
Nudge 109

O

OneNote 103, 117
One Thing 17, 45
Ordner-Struktur 86f.
Outlook
 E-Mail-Struktur 91
 Regeln 77, 100
 Vorlagen 65 ff., 80, 82

P

Pareto, Vilfredo 32
Parkinsonsches Gesetz 22f., 111f.
Pausen einplanen 25, 34, 41 ff., 45
Perfektionismus 32f.
Priorität 30f.
Produktivität 32, 34
Produktivitäts-Apps 70
Prokrastination 39

Q

QuickSteps 78, 87

R

Randzeiten 110f.
Reflexion 13, 17, 20
Ressourcen 31, 35, 41, 43

S

Schnellzugriff 89
Shortcuts 59
smart 34, 38
Smartphone 28f., 45, 49, 51, 59, 69 ff., 76

T

Tagesplanung 13
Tastenkombinationen 59, 62

Textbausteine 81
Timer 109f.
To-do-Liste 16, 20, 76, 96

U

Übersichtlichkeit 63, 79

V

Vorlagen 65 ff., 80, 82, 104

W

Wichtigkeit 17, 76
Wochen-Check-in 11 f.

Z

Zeitlimit 69
Zeitmanagement 17, 54
Zufriedenheit 43



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG