

Stichwortverzeichnis

A

Ablenkung 32, 34, 39,
59, 75, 79, 88, 95
Abwechslung 109
Ad-hoc-Arbeit 62
Affenmetapher 126
Aktivität 40
Allen, David 20, 26–27,
45, 57, 77, 79–80,
118, 136
Ambition 20, 47, 49,
54, 135
App 28, 29, 34, 50, 92,
95, 99, 100, 135–136,
137, 139, 140
Aqua Notes 30
Arbeit 19–20, 25–26,
34, 41, 45, 67, 69, 75,
77, 80, 85, 90, 107, 111,
115, 117, 124–125, 127,
129, 136–137, 140
Aufgabe 19–20, 25, 28,
32–33, 35, 39, 47–48,
57–58, 61, 63, 67–
68, 70, 72–73, 75, 78,
81, 86, 88, 91, 96–
97, 107–108, 110–111,
117–118, 122, 127, 130,
137, 140
Aufgabenmanager 96,
98, 101, 106, 124,
139–140
Aufmerksamkeit 25–27,
31, 33, 36, 39, 41, 43,
53–54, 58–60, 62–63,
67, 85, 87, 91, 93, 95,
101, 105, 111, 119, 121,
124, 126
Aufschieben 21, 59,
67–68, 70–71, 73,
75
Aufwand 53, 141

B

Begeisterung 40
Beruf 26, 47, 63, 95,
103, 140

Bullet Journal 53, 96,
110

C

Checklist-Strategie 111,
118

D

Daily Stand-up 89,
141
Deadline 58, 60, 67
Deep Work 26
Delegieren 125,
127–129, 132
DELL-Mappe 73
Disziplin 61, 70, 136

E

Effektivität 19, 32, 37,
41
Ehrgeiz 43
Einsatz 43, 125
Energie 32, 43, 60, 68,
75, 79, 91, 105, 107,
124, 126, 129
Entscheidung 21, 31, 43,
57, 59, 68, 77, 79–80,
82, 91, 93, 95, 101,
115–116, 118, 121, 123,
127
Entspannung 39
Ergebnis 53, 72, 74
Erinnerung 98
Erschöpfung 40
Evernote 29, 81, 99, 101,
136, 138–140

F

Flow 40–41
Fokushorizont 45, 47,
128

G

Gedanke 31, 33, 128
Gefühl 40, 67, 70, 72,
77, 85, 97, 106, 116

Getting Things Done
26, 93, 118, 128, 136
Gewohnheit 21, 30, 44,
62, 86, 92, 105–106,
108–110, 112, 118, 121,
137
Google Keep 29

H

Hingabe 40, 43
Hörbuch 135–136
Hyper-Scheduling 88

I

Idee 28, 33, 71, 80, 91,
95, 100, 107, 109, 111,
128, 141

J

Jahresziel 53, 110

K

Kontrolle 40, 98, 116,
119
Konzentration 25, 34,
37, 39–40, 62, 85,
108, 121, 131
Kopf aufräumen 30, 91,
117, 119
Künstliche Intelligenz 26

L

Lebensziel 47–48
Lesen 135, 138, 140–141
Liste 37, 46–47, 58, 61,
70, 74, 77, 79, 81, 86–
87, 96, 98, 101, 107,
111, 115, 117–118, 120,
122, 124, 130, 138
Loses Ende 27, 30–31,
80, 119

M

Mehrwert 25, 129, 141
Methode 19, 43–44, 73,
80, 89, 96, 101, 107, 118

Mikro-Vorsatz 107
 Mission 52
 Monatsziel 53, 110
 Moon Shot 48
 Motivation 50, 73
 Multitasking 60
 Musik 34, 88, 91,
 135

N

Nein sagen 69
 Notiz 28, 33, 53, 75,
 79–81, 95, 99, 110,
 118, 122, 136, 140–141
 Notizbuch 29, 80, 92,
 96, 98, 110, 137, 139

O

OHIO-Prinzip 78–79
 OneNote 29, 81, 95,
 100–101, 139–140
 Ordnung 27, 31, 86, 121,
 138–139

P

Perfektionismus 71
 Plan 37, 62, 82, 85, 88,
 97, 115, 117
 Planung 27, 94, 110, 115,
 117, 131
 Podcast 135
 Powernap 41
 Priorität 57, 59, 61, 82,
 87, 115–116, 119, 121,
 124
 Produktivität 19, 21,
 26, 39, 44, 52–53, 55,
 61, 67, 82, 85, 88, 91,
 105, 112, 116, 121, 123,
 125, 135
 Produktivitätsfalle 55
 Produktivitätsmethode
 118, 136

Produktivitäts-
 training 67
 Produktivitätsverlust
 79
 Projekt 20, 57, 59, 72–
 73, 77, 81, 96–97, 100,
 106, 121, 128, 130, 139

R

Really Simple Syndic-
 ation 137
 Reflexion 53, 115, 117,
 121–122, 124
 RescueTime 19
 Roboter 26
 Ruhe 27, 33, 61, 75, 78,
 85–86, 115, 121–122

S

sammeln 28, 118, 122
 Schlüsselgewohnheit
 107
 Scientific Management
 19
 Singletasking 61
 SMART 50–51
 Stapelverarbeitung
 32
 Störung 26, 32–33, 36
 Strategie 69, 71
 Stress 58, 72, 115, 137

T

Tagesablauf 21, 44,
 85–86, 137
 Tagesplan 54, 57, 87, 92
 Terminkalender 44,
 47–48, 56, 58, 61, 63,
 67, 79, 81, 87–88, 95–
 96, 110, 115, 117–118,
 120, 130, 137, 139
 Textbaustein 102
 Tiny Habit 105
 Traum 20

U

Unicorn 48
 Unterbrechung 63, 86,
 89, 126

V

Verantwortung 77
 Verantwortungsbereich
 4, 6–47, 128–129
 Verpflichtung 27
 Virtueller Assistent 130
 Vision 47, 52
 Vitalität 40

W

Wert 47
 Willenskraft 61
 Wissensarbeiter 20–21,
 25–26, 28, 32, 41, 51,
 55, 77, 80, 82, 85, 95,
 101, 103, 117, 135
 Wochenübersicht 57,
 59, 61, 87, 118–119,
 121–122
 Wochenziel 53, 110

Z

Zeit 20, 25, 27, 32, 35,
 40, 48, 51, 53–54, 58,
 60–61, 63, 70, 79,
 87–88, 101, 119, 122,
 125, 128, 137
 Zeitraum 47
 Ziel 21, 33, 40, 43,
 45–46, 48–49, 52,
 54, 106, 110, 116, 122,
 125, 131
 Zukunft 46–47, 49
 20:80-Regel 53
 Zwei-Minuten-
 Aufgabe 75
 Zynismus 40