

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Grußnote: Der Wert der Zeit (Peter Stutz)</b>	<b>8</b>
<b>Vorwort: Zeit kann man nicht kaufen (Thomas Druyen)</b>	<b>10</b>
<b>Einleitung: Ein Gefühl von Glück</b>	<b>14</b>
<b>Kapitel 1: Die New Yorker Minute</b>	<b>21</b>
Vom Phänomen der Zeit	22
Treffen sich zwei am Rosenbusch	23
Feinschliff der Instrumente	24
Die Farben der Zeit	26
Gangart im Leben	27
Drei Sekunden Gegenwart	29
»Wie es Euch gefällt«	30
Geschenkte Zeit	33
<b>Kapitel 2: Ich weiß, wer ich bin</b>	<b>37</b>
Der Kern der Persönlichkeit	38
Persönlichkeit nach dem Structogram	40
Grenzen überschreiten	41
Vor dem ersten Schrei zum Potenzial	42
Ich gebe mich anders, als ich bin	47
<b>Kapitel 3: Wonach sich Manager, Führungskräfte und     Vielbeschäftigte sehnen</b>	<b>55</b>
Eine Art Kostbarkeit	56

6 — Inhalt

Die Macht der Empathie	58
Die Suche nach dem Ego	62
Keine Karriere ohne Zeitplan	64
Ein Team ist die Summe seiner Takte	67
<b>Kapitel 4: Die Zugabe im Lebensgepäck: Das Talent</b>	<b>75</b>
Jenseits von Standards	76
Geerbt ist nicht geschenkt	77
Stress als Talentkiller	81
<b>Kapitel 5: Bewegen auf dem eigenen Zeitstrahl</b>	<b>89</b>
Die Farben der Zeit	90
Der Gesellige: Geduld, eine fast vergessene Tugend	93
Der Macher: Jonglieren mit den Möglichkeiten	101
Der Analytiker: Reduktion ist mehr als ein Stilmittel	111
<b>Kapitel 6: Selbst- und Zeitmanagement anders gedacht</b>	<b>121</b>
Die Kunst, sich Ziele zu setzen	122
Keine Blaupause für Erfolg	123
Vom Traum zum Ziel	126
Von der Verlangsamung der Gehirnwellen	128
Was die Persönlichkeit färbt	131
<b>Kapitel 7: Die Kraft des Teams</b>	<b>139</b>
Zauberformel: »Wir«	140
Das Team mitnehmen	149
Situatives Führen im Team	152

Sehnsucht anerkennen	153
<b>Kapitel 8: Die Farben der Stressmuster</b>	<b>157</b>
Erreichbarkeit nonstop	158
Auswirkungen auf den fünf Stressebenen	159
Überforderungen erkennen	163
Module im Management	166
<b>Kapitel 9: Erkenne, wer die anderen sind</b>	<b>173</b>
Szenen eines Dreamteams	174
Mögliche Konfliktherde	175
Emotionen im Gesicht	176
Gegensätze ziehen sich an – wirklich?	182
Hin zu oder weg von?	
Zwei relevante Metaprogramme für die Motivation	183
Notlügen aus Zeitnot	186
<b>Anhang</b>	<b>189</b>
Kurzübersicht zum Zeitmanagement im Takt Ihrer Persönlichkeit	190
Schlusswort	193
Danksagung	195
Die Autorin	197
Literaturverzeichnis und Internetlinks	198