



Inhalt

►	Einleitung	6
I	Erster Teil: Aufgaben	
1.	Von To-do-Listen zu Aufgabenorganisationssystemen	21
2.	Die wichtigsten Parameter	34
3.	Die Suche nach dem richtigen System	49
4.	Eine Tages- und Wochenstruktur	63
5.	E-Mails	81
II	Zweiter Teil: Ziele	
6.	Ziele und Werte	103
7.	Zieldefinitionen: SMART und andere fahrbare Akronyme	112
8.	Die richtigen Ziele erreichen	133
9.	Ziele zwischen Wichtigkeit und Beeinflussbarkeit	157
III	Dritter Teil: Pläne und Projekte	
10.	Besser planen	177
11.	Pläne besser umsetzen.....	193
12.	Alltagspläne und Hobbys.....	219
13.	Stressfreiheit.....	235

IV	Vierter Teil: Optimierungen	
14.	Produktivität, Effizienz und Effektivität	251
15.	Prokrastination und Faulheit	271
16.	Selbstopтимierung und Kapitalismus	291
17.	Schlechte Selbstopтимierung	305
	Über den Autor	323

