

# Inhalt



**Vorwort des Autors ..... 5**

**I. Einleitung ..... 9**

**1. Das Unternehmer-Umfeld heute ..... 9**

1.1 Zeit ..... 9

1.2 Leistung ..... 12

1.3 Werte ..... 13

1.4 Digitalisierung ..... 15

1.5 Burn-out ..... 21

**2. Die Unternehmer-Realität heute ..... 27**

2.1 Persönlichkeit ..... 28

2.2 Umfeld ..... 32

2.3 Gesellschaft ..... 34

**II. Die MeTime-Philosophie ..... 37**

**1. Einführung ..... 37**

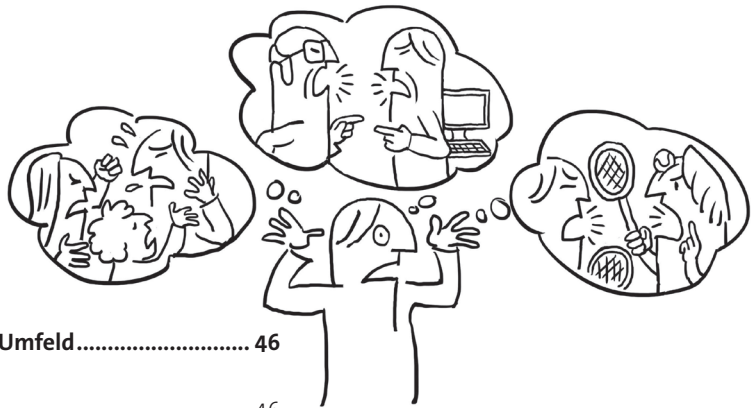
**2. MeTime ist eine Philosophie! ..... 40**

**3. Drei Werkzeuge, die positiv wirken ..... 42**

3.1 Die 150er-Regel ..... 42

3.2 Ich bin mir selbst der Wichtigste ..... 44

3.3 Ich baue mir die Welt, wie sie mir gefällt ..... 45



#### 4. Drei Gefahren im Umfeld ..... 46

4.1 Zeitdiebe ..... 46

4.2 Fremdsteuerung ..... 48

4.3 Werte ..... 49

#### 5. Drei Werkzeuge für Selbstmanagement.... 50

5.1 Methode 1: Das Eisenhower-Prinzip ..... 52

5.2 Methode 2: SMART ..... 54

5.3 Methode 3: Alpen ..... 56

#### 6. Neun Tipps für den Weg zu MeTime..... 58

### III. Auswirkungen ..... 75

1. Burn-out-Prävention ..... 76

2. Qualität in der Arbeitswelt ..... 77

3. Lebensqualität ..... 79



### IV. Kommunikation ..... 81

1. Grundlagen der Kommunikation ..... 82

2. Gute Kommunikation ..... 86

### IV. Ausblick ..... 89

Der Autor ..... 91