

Inhalt

Einleitung.....	11
TEIL I: EIN NEUES VERSTÄNDNIS VON PRODUKTIVITÄT	19
1. Die Produktivitätsfalle vermeiden	21
1.1 Wie sind wir an diesen Punkt gelangt?.....	23
1.2 Beschäftigt zu sein bedeutet nicht, glücklich zu sein.....	27
1.3 Toxische Produktivität und Burnout	28
1.4 Ein neues Verständnis von Produktivität, das auch Ihrem Bedürfnis nach Freude gerecht wird	30
2. Den eigenen Produktivitätsarchetyp erkennen.....	35
2.1 Die Macherin	37
2.2 Die Perfektionistin	40
2.3 Die Träumerin	42
2.4 Die Prokrastiniererin.....	45
3. Definieren Sie Erfolg zu Ihren eigenen Bedingungen	51
3.1 Erfolg neu denken	54
3.2 Wie wäre es, Erfolg an der Freude zu messen, die er uns bereitet?	56
3.3 Die Freiheit zu wissen, was genug ist	59
3.4 Finden Sie Ihre persönliche Definition von Erfolg.....	62
4. Sich die Ruhezeit nehmen, die man braucht	69
4.1 Was hat Ausruhen mit Produktivität zu tun?	71
4.2 Ein Modell, das Ihnen hilft, auszuruhen und aufzutanken.....	74
4.3 Ein Wort über andere Menschen	79
4.4 Gönnen Sie sich die Ruhe, die Sie brauchen.....	80
4.5 In einer Welt voller Stress die Ruhe priorisieren	84

TEIL II: DEN EIGENEN WEG PLANEN UND PRIORISIEREN	87
5. Von den eigenen Energiezyklen profitieren.....	89
5.1 Der Einfluss der Hormone	91
5.2 Nachtigall oder Lerche?	97
5.3 Der Einfluss der Jahreszeiten.....	100
5.4 Andere Faktoren, die Ihre Energie beeinflussen können	101
5.5 Produktivitätsarchetypen und Energie.....	103
6. Vertrauen Sie Ihrer Intuition, wenn es um Entscheidungen geht.....	109
6.1 Was ist Intuition und weshalb ist sie für unsere Produktivität wichtig? ...	112
6.2 Eine Bemerkung über Grenzen und Intuition	115
6.3 Produktivitätsarchetypen und Intuition	116
6.4 Weitere Werkzeuge, die Ihnen helfen, sich mit Ihrer Intuition zu verbinden.....	123
7. Spielen Sie Ihre Stärken aus	127
7.1 Identifizieren und optimieren Sie Ihre Stärken	132
7.2 Produktivitätsarchetypen und Stärken.....	135
8. Finden Sie Ihren Flow mit Work-Life-Integration	141
8.1 Warum ich den Ausdruck Work-Life-Balance hasse.....	143
8.2 Die persönliche Work-Life-Integration finden	145
8.3 Eine Bemerkung zum Thema Grenzensetzen	152
8.4 Finden Sie Ihren Flow.....	156
8.5 Die Work-Life-Integration finden, die Ihrem Produktivitätsarchetyp entspricht	158
TEIL III: DIE JOY-METHODE.....	163
9. Entdecken Sie die Joy-Methode	165
9.1 Einführung in die Joy-Methode.....	167
9.2 Schritt 1: Definieren Sie, was Erfolg für Sie bedeutet.....	168
9.3 Schritt 2: Identifizieren Sie Ihre Stärken und Strategien	173
9.4 Schritt 3: Mit Freude aktiv werden	179
9.5 Schritt 4: Reflektieren und lernen	181
9.6 Beispiele aus der Coaching-Praxis.....	183

10. Machen Sie die Joy-Methode für Sie wirksam.....	187
10.1 Die Macherin	187
10.2 Die Perfektionistin	191
10.3 Die Träumerin	195
10.4 Die Prokrastiniererin.....	198
10.5 Widerstände überwinden.....	202
Manifest für eine neue Handlungsweise	205
Schluss	211
Dank	213
Literatur.....	215
Über die Autorin.....	219