

Wie ich die Dinge geregelt kriege

David Allen

ISBN: 978 - 3 - 492 - 30720 - 8

Einführung zur überarbeiteten deutschen Ausgabe	9
Willkommen bei	
<i>Wie ich die Dinge geregelt kriege</i>	23

❖ Teil 1: Die Kunst, seine Aufgaben zu erledigen

1. <i>Eine neue Praxis für eine neue Wirklichkeit</i>	33
• Das Problem: Neue Anforderungen, ungenügende Ressourcen	35
• Das Versprechen: Die „Bereitschaft“ des Karate-Meisters	44
• Das Prinzip: Mit inneren Verpflichtungen effektiv umgehen	47
• Das Vorgehen: Handlungen steuern	56
2. <i>Bekommen sie Ihr Leben in den Griff:</i> <i>Die fünf Stufen, mit denen Sie Ihren Arbeitsfluss meistern</i>	65
• Sammeln	69
• Verarbeiten	76
• Organisieren	81
• Durchsehen	94
• Erledigen	97
3. <i>Projekte kreativ anschieben: Die fünf Phasen der Projektplanung</i>	105
• Den „vertikalen“ Fokus verbessern	105
• Das natürliche Planungsmodell	107
• Das unnatürliche Planungsmodell	112
• Das Modell der reaktiven Planung	113
• Techniken natürlicher Planung: Die fünf Phasen	114

❖ Teil 2: Ohne Stress produktiv sein

4.	<i>So fangen Sie an: Zeit, Ort und Mittel vorbereiten</i>	139
•	Die Umsetzung –ob umfassend oder gelegentlich – hat viel mit „Tricks“ zu tun	140
•	Halten Sie sich die Zeit frei.....	142
•	Den Raum einrichten	144
•	Beschaffen Sie sich die erforderlichen Mittel.....	148
•	Eines bleibt noch vorzubereiten... ..	165
5.	<i>Sammeln: Trage Sie alles „Zeug“ zusammen</i>	167
•	Auf die Plätze, fertig... ..	168
•	... los!.....	169
•	Der Inhalt des „Eingangs“	185
6.	<i>Verarbeiten: So wird der „Eingang“ wieder leer</i>	186
•	Hinweise für das Verarbeiten	189
•	Die entscheidende Frage beim Verarbeiten: Was ist als nächstes zu tun?.....	192
•	Ihre Projekte erkennen	208
7.	<i>Organisieren: Passende Listen anlegen</i>	210
•	Die Grundkategorien.....	211
•	Erinnerungshilfen verwalten	215
•	Eine Projektübersicht erstellen.....	233
•	Daten organisieren, die keine Aktion erfordern	250
•	Checklisten: Kreative Gedächtnisstützen	267
8.	<i>Durchsehen: So halten Sie Ihr System funktionsfähig</i>	275
•	Worauf wann zu achten ist	276
•	So halten Sie das System auf dem neuesten Stand	279
•	Blick auf höhere Perspektivebene	288
9.	<i>Erledigen: So entscheiden Sie, was zu tun ist</i>	292
•	Vier Kriterien zur Erledigung von Aufgaben	293
•	Das dreistufige Modell zur Bewertung der täglichen Arbeit	300
•	Das 6-Stufen-Modell zur Betrachtung der eigenen Arbeit	306
10.	<i>Projekte in den Griff bekommen</i>	322
•	Wir brauchen mehr informelle Planung	322
•	Welche Projekte sollten geplant werden?	324
•	Mittel und Strukturen, die projektbezogenes Denken unterstützen	327
•	Wie kann ich alles für mich anwenden?	336

❖ Teil 3: Die Auswirkung der wichtigsten Grundsätze

11. <i>Die Kraft, den nächsten Schritt zu definieren</i>	341
• Persönliche Vorteile	342
• Wenn Sammeln in Beziehungen und Organisationen zur Gewohnheit wird	351
12. Was es bringt, den nächsten Schritt zu beschließen	355
• Der Ursprung dieser Methode	356
• So schafft man die Option, etwas tun zu können	357
• Warum kluge Menschen am häufigsten „aufschieben“	360
• Eine Norm, die sich auszahlt: den nächsten Schritt beschließen	366
13. <i>Die Kraft, sich am Ergebnis auszurichten</i>	371
• Ausrichten und Vorankommen auf der Überholspur	371
• Was es bedeutet, ergebnisorientiert zu denken	373
• Vom Zauber, das Banale zu meistern	376
• Ergebnismanagement auf mehreren Ebenen	377
• Was natürliches Planen bewirken kann	378
• Wege zu einer positiven Unternehmenskultur	379
14. <i>GTD und Kognitionswissenschaften</i>	383
• GTD und positive Psychologie	384
• Verteilte Kognition: Der Wert ausgelagerten Wissens	386
• Entlastung von der kognitiven Überforderung durch unerledigte Aufgaben	388
• Flow-Theorie	389
• Theorie der Selbstführung	391
• Ziele durch Ausführungsvorsätze verfolgen/erreichen	393
• Psychologisches Kapital (PsyCap)	394
15. <i>GTD – Der Weg der Meisterschaft</i>	398
• Die drei Stufen der Meisterschaft	399
• Die Grundlagen meistern	401
• Für Fortgeschrittene – Integrierte Organisation des Lebens	404
• Für Experten: Fokus, Ausrichtung und Kreativität	410
Schluss	416
Danksagung	419
Glossar	421
Stichwortverzeichnis	427