

Oliver Alexander Kellner

# **Speed Control**

Die neue Dimension  
im Zeitmanagement



**GABLER**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Humanes Geleitwort</b>	<b>5</b>
<b>„Tierisches“ Geleitwort</b>	<b>7</b>
<b>Einleitung</b>	<b>11</b>
<b>1. Die Entdeckung der Langsamkeit als Raketenantrieb</b>	<b>15</b>
Unsere Natur: ein magisches Tempovor- und abbild	15
Wettkampf oder warum die Schweden siegten	27
Selbstbetrug durch selektive Wahrnehmung	33
Warum ist das klassische Zeitmanagement überholt?	47
<b>2. Praxisvarieté erster Akt – Bühne frei für enorme Zeitpotenziale</b>	<b>63</b>
Schreibstil und E-Mail-(un)Kultur	63
„cc“ eine der gefährlichsten Kopfzeilen	69
Der Besprechungsturbolader	73
Zeitspar-Rasenmähen und andere private Tempofehler	82
Präsentationen mit langsamem Speed	90
<b>3. Ganzheitlich erfolgreich – vom ZeitDRUCK zum SOG</b>	<b>99</b>
S – vom Selbstwert und den Samurai	99
O – der Weg zum persönlichem „ON“	108
G – wie der Glaube Berge versetzt	120
Inselmanagement als Survival-Werkzeug	131
<b>4. Denk- und Handlungswerkzeuge der Zukunft</b>	<b>137</b>
Die Apfel-Methode als Pulsgerät	137
Oasen am Arbeitsplatz	150

## 10 Inhaltsverzeichnis

Müll im Kopf oder in der Seele? _____	155
Freidichten, Steinmanderl und Co. _____	157
<b>5. Praxisvarieté zweiter Akt –</b>	
<b>Bühne frei für enorme Zeitpotenziale _____</b>	<b>169</b>
Verstärkersprache zum Unglauben _____	169
Führung als effektive Zeitmaschine _____	176
Einsicht als Weitsicht – der Obama-Effekt _____	181
Speed Control und wahre Rendite, bitte Gas geben! _____	184
<b>6. Humor: Zeit zum Abheben _____</b>	<b>189</b>
Vom Überleben zum Leben – die neu(e)n Zeitgesetze _____	195
Die 120-Minuten-Stunde und die Macht der Symbolik _____	201
<b>Literatur und sonstige Bezugsquellen _____</b>	<b>213</b>