

DIE KUNST, SICH NICHT ABLENKEN ZU LASSEN



**Indistractable –
Werden Sie unablenkbar**

Vom Bestsellerautor von Hooked

Inhalt

Ein paar wichtige Dinge vorweg	9
Einleitung	
<i>Von Hooked bis Die Kunst, sich nicht ablenken zu lassen</i>	11
Kapitel 1	
Was ist Ihre Superkraft?	14
Kapitel 2	
Unablenkbar sein	19
Teil 1	
Interne Trigger bewältigen	25
Kapitel 3	
Was motiviert uns wirklich?	26
Kapitel 4	
Zeitmanagement ist Schmerzmanagement	32
Kapitel 5	
Mit Ablenkungen von innen umgehen	37
Kapitel 6	
Der interne Trigger mal anders	41

Kapitel 7	
Die Aufgabe neu konzipieren	45
Kapitel 8	
Das Temperament überdenken	49
Teil 2	
Zeit für Antrieb schaffen	55
Kapitel 9	
Werte in Zeit umwandeln	56
Kapitel 10	
Den Input kontrollieren, nicht die Resultate	63
Kapitel 11	
Wichtige Beziehungen planen	67
Kapitel 12	
Synchronisation mit allen bei der Arbeit	73
Teil 3	
Externe Trigger abwehren	79
Kapitel 13	
Kritische Fragen stellen	80
Kapitel 14	
Arbeitsunterbrechungen entgegenwirken	85
Kapitel 15	
E-Mail-Flut eindämmen	90
Kapitel 16	
Gruppenchats bewältigen	98
Kapitel 17	
Meetings reduzieren	102

Kapitel 18		
Der Smartphone-Falle entgehen	106	
Kapitel 19		
Desktop bereinigen	113	
Kapitel 20		
Online-Artikeln den Rücken kehren	117	
Kapitel 21		
Feeds abschaffen	122	
Teil 4		
Mit Pakten gegen Ablenkungen	127	
Kapitel 22		
Die Macht der Zusage	128	
Kapitel 23		
Aufwand-Pakte gegen Ablenkungen	132	
Kapitel 24		
Geld-Pakte gegen Ablenkungen	136	
Kapitel 25		
Identitäts-Pakt gegen Ablenkungen	142	
Teil 5		
Ein unablenkbarer Arbeitsplatz	149	
Kapitel 26		
Ablenkung als Zeichen der Dysfunktionalität	150	
Kapitel 27		
Ablenkungen eliminieren: der ultimative Test für die Unternehmenskultur	156	
Kapitel 28		
Der unablenkbare Arbeitsplatz	162	

Teil 6

Unablenkbare Kinder und psychologische

Nahrung	167
Kapitel 29	
Ausreden vermeiden	168
Kapitel 30	
Interne Trigger der Kinder verstehen	174
Kapitel 31	
Gemeinsam Zeit für Antrieb finden	182
Kapitel 32	
Kinder gegen externe Trigger wappnen	188
Kapitel 33	
Lernen, eigene Pakte zu schließen	192

Teil 7

Unablenkbare Beziehungen führen 195 |

Kapitel 34	
Immunsierung der Freunde	196
Kapitel 35	
Unablenkbar lieben	201
Hat Ihnen das Buch gefallen?	205
Kernpunkte der einzelnen Kapitel	206
Timeboxingvorlage	209
Ablenkungs-Tracker	211
Danksagung	212
Mitwirkende	214
Diskussionsanregungen	218
Über die Autoren	221
Anmerkungen	222
Stichwortverzeichnis	235