

# Sisällys

Saatesanat .....	7
Ajankäyttöni valinnat.....	8
Kiirekulttuuri .....	14
Miten kiire näkyy? .....	14
Miksi meillä on kiire?.....	27
Mihin jatkuva kiire johtaa?.....	30
Miten suhtautua satunnaiseen kiireeseen? .....	36
Rytmiä elämään!.....	40
Kolme erilaista aikasuhdetta .....	41
Erilaiset ajankäytön tyypit.....	45
Hakkerietiikka vapautuksena? .....	47
Tahdin hidastamisen liike.....	48
Rotietiikka: ”Joku roti työnteossa!” .....	51
Rationaalisuutta .....	58
Peruslähtökohdat .....	60
Työnteon laatulohkot.....	61
Lisää tehokkuutta .....	66
Aikavarkaas kiinni!.....	70
Rooliryhtiä .....	86
Työn ja perheen rooliristiriidat.....	86
Roolisuunnittelu .....	89
Vanhemmuuden roolikartta .....	97
Kahmimisen kohtuullisuus.....	98
Painaisinko jarrua?.....	102

Rentoutta . . . . .	120
Eurooppalainen laiskotteluperinne . . . . .	121
Tavallisen vapaa-ajan autuus. . . . .	123
Luovaksi laiskotelten . . . . .	127
Miten opetella tahdin hidastamista? . . . . .	132
Riittävästi ja säännöllisesti . . . . .	146
Aika ja ihmisen elämänkaari . . . . .	148
Yksilön ajankäytön haasteet ja mahdollisuudet elämänkaaren eri vaiheissa . . . . .	150
Miksi aika kuluu nopeammin ikävuosien karttuessa? . . . . .	160
Työyhteisön ajankäytön kehittäminen . . . . .	165
Järkevä tehokkuus. . . . .	165
2000-luvun aikajohtamisen teesit. . . . .	169
Joustavat työajat . . . . .	177
Miten voin kehittää ajankäyttöäni? . . . . .	185
Ratkaisukeskeinen lähestymistapa: PAOT-menetelmä . . . . .	186
Muutosvauhtia . . . . .	189
Oma aikalisä muutaman kerran vuodessa . . . . .	193
Pienten askelten voima . . . . .	196
Tapausesimerkkejä . . . . .	197
Teoksen ajatusten ja harjoitusten hyödyntäminen. . . . .	199
Kirjallisuutta . . . . .	202