
Inhaltsverzeichnis

Teil I Tools für ein starkes Ich

1	Den Selbstwert stärken	3
1.1	Bedeutung des Selbstwertgefühls	4
1.2	Ursachen eines zu geringen Selbstwertes	5
1.3	Folgen geringer Selbstachtung	5
1.4	Aufrechterhaltung des negativen Selbstbildes	9
1.5	Strategien zur Stärkung des Selbstwerts	10
	Literatur	17
2	Veränderungen zulassen	19
2.1	An Entscheidungen hängen Preisschilder	20
2.2	Motivation gehört dazu	21
2.3	Sechs Phasen zur Veränderung	22
2.4	Veränderungen finden immer statt	23
2.5	Verlassen Sie Ihre Komfortzone	24
2.6	Perspektive trotz Schicksal	25
	Literatur	26
3	Ballast abwerfen	27
3.1	Mit den Augen der anderen	28
3.2	Entrümpeln Sie Ihre Umgebung	29
3.3	Die Drei-Fragen-Strategie als Entscheidungshilfe	29
3.4	Fünf-Ordnungssünden am Arbeitsplatz	30
3.5	Papierarmes Büro heißt: Arbeiten mit System	31
3.6	Smart Living statt Gütern in Massen	32
	Literatur	34

4	Gefühle intelligent nutzen	35
4.1	Grenzen der Vernunft	35
4.2	Irrtümer rund ums Gefühlsleben	37
4.3	In drei Schritten zur Gefühlsklugheit	38
4.4	Praktische Gefühlsklugheit: ein Beispiel	40
4.5	Hilfen für die Praxis	41
	Literatur	43
5	Zielbewusst handeln	45
5.1	Vom Wunsch zum Ziel	46
5.2	Die Kraft geschriebener Worte	47
5.3	Wenn Sie sich keine Ziele setzen, dann tun's die anderen	48
5.4	Blockaden erkennen	49
5.5	Wenn die Zeit das Ziel überholt	51
6	Die Stärken stärken	53
6.1	Eine Frage der Haltung	54
6.2	Visualisieren Sie Ihre Stärken	55
6.3	Abschied von „Herrn Ja-Aber“	56
6.4	Rückschläge gehören zum Leben	58
6.5	Ein Wort zu den Schwächen	58
	Literatur	59
7	Ein Spieler werden	61
7.1	Die Bedeutung des Spiels	61
7.2	Formen des Spiels	62
7.3	Vom Opfer zum Spieler	64
7.4	Hilfen für die Praxis	66
	Literatur	68
8	Den Zweifel kultivieren	69
8.1	Die Illusion von Objektivität	70
8.2	Wirklichkeit als Konstruktion	72
8.3	Implizierte Haltungen	75
8.4	Die Früchte des Zweifels	76
	Literatur	77
9	Optimistisch denken	79
9.1	Wie Optimismus funktioniert	79
9.2	Worauf es ankommt	83

9.3 Vorteile einer optimistischen Haltung	84
9.4 Wie Optimismus entsteht	85
Literatur	87

Teil II Tools für gute Beziehungen

10 Kontakte einfädeln	91
10.1 Die Bedeutung des Small Talk	92
10.2 Begrüßung	93
10.3 Gesprächsführung	96
Literatur	101
11 Netzwerke knüpfen	103
11.1 Vorteile eines Netzwerks	103
11.2 1000 Kontakte auf einen Streich	104
11.3 Innere Voraussetzungen	105
11.4 Netzwerkpflge	109
Literatur	112
12 Sympathien gewinnen	113
12.1 Die Bedeutung von Sympathie	113
12.2 Vom Wesen der Sympathie	114
12.3 Auslöser für Antipathie	115
12.4 Auslöser für Sympathie	117
Literatur	123
13 Gute Gespräche führen	125
13.1 Respekt zeigen	126
13.2 Zuhören	130
13.3 Sich öffnen	133
13.4 Fragen stellen	133
Literatur	135
14 Natürliche Autorität ausstrahlen	137
14.1 Die Autoritätsformel	137
14.2 Fachkompetenz	139
14.3 Sozialkompetenz	140
14.4 Persönlichkeitskompetenz	144
Literatur	147

15	Nein sagen	149
15.1	„Nein“-Sagen will gelernt sein	151
15.2	Die Last der vergangenen Jahre	152
15.3	Wohin laufen Sie?	152
15.4	Jeder Mensch tickt anders	154
15.5	Ihre sechs Schritte zum „Nein“-Sagen	156
	Literatur	159
16	Konflikte souverän lösen	161
16.1	Warum wir Konflikte brauchen	162
16.2	Gefahren	163
16.3	Die Konfrontation	165
16.4	Konfliktlösungsstrategien	168
16.5	Konfliktprävention	170
16.6	Checkliste für Konfliktgespräche	172
	Literatur	172
17	Regie führen	173
17.1	Die Dynamik zwischenmenschlicher Beziehungen	174
17.2	Wie man Teufelskreise stoppt	176
17.3	Eine andere Sichtweise	183
	Literatur	184

Teil III Tools für erfolgreiches Arbeiten

18	Prioritäten setzen	187
18.1	Schnell mal zwischendurch	187
18.2	Fünfe kann auch gerade sein	189
18.3	Der Tag fängt mit dem Abend an	190
18.4	Von Stolpersteinen, Denkfallen und Zeitfressern	192
18.5	Die Methoden der Wahl	195
18.6	Von Eulen und Lerchen	197
18.7	Die Koordinaten des Tages	197
	Literatur	199
19	Zeitdiebe entlarven	201
19.1	Zeit ist kein Geld	202
19.2	Die sechs größten Business-Zeitdiebe	202
	Literatur	209

20	Achtsam bleiben	211
20.1	Zuviel macht krank	212
20.2	Der Duft von Kaffee	213
20.3	10 Minuten Achtsamkeit im Alltag	213
20.4	Nahrung ist bunt	214
20.5	Ein Flow aus Konzentration und Achtsamkeit	215
20.6	Mehr als ein Modewort: Resilienz	216
	Literatur	218
21	Richtig planen	219
21.1	Das schaffe ich nicht	219
21.2	Planlos macht kraftlos	220
21.3	Raus aus dem Hamsterrad	222
21.4	Erst das Ergebnis, dann die Arbeit	223
21.5	Zeitplanung beginnt mit Lebensplanung	224
22	Probleme clever lösen	227
22.1	Probleme als Glücksfall	227
22.2	Unterschiedliche Problemarten	228
22.3	Verschiedene Betrachtungsweisen von Problemen	229
22.4	10 Leitsätze für den Umgang mit Problemen	230
22.5	Ausgewählte Lösungswerkzeuge	233
22.6	Tipps und Tricks	236
22.7	Die Sichtweise ändern	237
	Literatur	238
23	Die Arbeit genießen	239
23.1	Die Rolle der Arbeit	239
23.2	Arbeit und Sehnsucht	240
23.3	Gründe für Unzufriedenheit	242
23.4	Unzufriedenheit als Signal	244
23.5	Emotionale Unabhängigkeit schaffen	245
23.6	Zum Helden werden	248
	Literatur	250
24	Lebensbalance finden	251
24.1	Die Melodie des Lebens	251
24.2	Die ganze Spielart	253
24.3	So finden Sie Ihre Balance	253

24.4 Zeitzyklen ändern sich	255
Literatur	257
Einladung	259