

Jörg-Peter Schröder

Selbst- management

*Wie persönliche
Veränderungen wirklich
gelingen*

GABAL

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Zu Risiken und Nebenwirkungen des Buches.	10
Schritt 1:	
Orientierung – vom Kern zur Kompetenz	13
Determinanten der Weiterentwicklung	16
Die Revision der Einstellung und des Glaubenssystems	23
Grenzenlose Kreativität im Möglichkeitsspiel(t)raum.	31
Ultimative Wake-up-Calls – wenn der Körper die rote Karte zeigt	40
Der rote (Lebens-)Faden	47
Auf den Punkt gebracht	54
Schritt 2:	
Hindernisse – Hürden erkennen und überwinden.	55
Die Energiebilanz	56
Die Macht der Muster, Gepflogenheiten und Gewohnheiten	64
Der Kontakt zur psychischen Unterwelt	68
Die Gefahr der Versuchung und die Kunst, Nein zu sagen	74
Probleme und Konflikte als Spiel- und Lernfelder des Lebens	76
Auf den Punkt gebracht	78
Schritt 3:	
Self-Empowerment – Handbremse lösen und in Aktion kommen	79
Die Schaltkreise im Kopf neu programmieren	82

Den optimalen Rahmen und die richtige Nische finden	86
Auf den Punkt gebracht	89

Schritt 4:

Das tägliche Inspirations- und Praxis-Programm (TIPP) für 9½ Wochen	90
Die 1. Woche: Von der Kernkompetenz zum Ziel	92
Die 2. Woche: Umschalten auf Jetzt-Zeit	96
Die 3. Woche: Kleine Schritte zur Weiterentwicklung	100
Die 4. Woche: Personal Change – eigene Muster umprogrammieren	101
Die 5. Woche: Das Konzept der Transformationsspiralen	105
Die 6. Woche: Transformation durch Frequenzwechsel	111
Die 7. Woche: Commitment und Zielvereinbarung	122
Die 8. Woche: Projektmanagement	126
Die 9. Woche: Loslassen	133
Die 9½. Woche: Das Update zum Lebensprogramm	136
Auf den Punkt gebracht	138

Schritt 5:

Ziellinie – das Erreichte festigen	139
Das Wollen und das Tun	139
Das Zwei-Flügel-Prinzip Ihrer Work-Life-Balance	142
Was ist das Leben?	143
Auf den Punkt gebracht	144
Kontakt	145
Über den Autor	146
Weiterführende Literatur	147
Stichwortverzeichnis	149