

Inhalt

Modul 1 - Selbstcoaching

Seite 15

1. Don't Panic | 2. Überschreite deine Grenzen | 3. Habe Selbstvertrauen | 4. Denke in Prozessen | 5. Verschaffe dir Überblick | 6. Analysiere die Erfolgsfaktoren | 7. Experimentiere bei der Umsetzung | 8. Coache dich selbst | 9. Suche dir Vorbilder | 10. Stehe wieder auf, wenn du auf die Nase fällst

Modul 2 - Motivation

Seite 53

11. Erfülle deine Träume | 12. Löse deine inneren Handbremsen | 13. Balanciere durchs Leben | 14. Pumpe Energie in jede Lebensbatterie | 15. Visualisiere deine Ziele | 16. Akzeptiere emotionale Schwankungen | 17. Suche Feedback | 18. Baue Kompetenzen auf | 19. Kultiviere Routinen und Rituale | 20. Trickse den inneren Schweinehund aus

Modul 3 - Zeitmanagement

Seite 85

21. Schlage zwei Fliegen mit einer Klappe | 22. Eat the Frog first | 23. Hüte dich vor dem Affen | 24. Behalte die Woche im Blick | 25. Carpe diem | 26. Verjage den Detailfuchs | 27. Senke Transaktionskosten | 28. Fange Zeit- und Energiediebe | 29. Entscheide dich | 30. Packe die Gelegenheit am Schopfe

Modul 4 - Konzentration

Seite 123

31. Surfe auf der Flow-Welle | 32. Stimme dich auf die Aufgabe ein | 33. Setze dir Limits | 34. Calm down | 35. Sei unstetig | 36. Schalte ein zur Primetime | 37. Lenke Ablenkungen ab | 38. Sprich die Sinne an | 39. Eins nach dem anderen | 40. Gehe nie ohne Anker zu Vorträgen

Modul 5 - Organisation

Seite 155

41. Lenke deine Energie | 42. Krengels kategorischer Imperativ | 43. Das Reichweiten-Prinzip | 44. Mache Aufgaben sichtbar | 45. Befreie dich von Ballast | 46. Nutze alle 6 Wände | 47. Sei Prozessmanager | 48. Nutze dein externes Gedächtnis | 49. Bringe Kreativität in dein Leben | 50. Bau einen Damm gegen die E-Mail Flut