

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Zum Stand der aktuellen Wissenschaftsdiskussion zum Thema Selbstmanagement	7
I. Zustandsmanagement: Gut in Form sein	13
1. Flucht – Angriff – oder ruhig und kreativ? Sie haben die Wahl!	13
2. Magie der gewünschten Gefühle: Die Schalter sitzen am Körper!	16
3. Der Körper steuert auch das Gehirn	22
4. Testen Sie: Sind Sie gut in Form?	30
II. Motivationsmanagement	35
1. Motivation mit 6 Magic Buttons	35
2. Der Meisterregisseur	42
3. Vom Mars zur Erde	46
4. Einstellungen direkt ändern können	48
5. Stress ausblenden und Motivation einblenden	54
6. Der Unterschied, der den Unterschied macht	61
7. Es geht noch schneller mit dem Swish!	65
8. ... und trifft du nur das Zauberwort	68
9. Mangel als Chance	73
10. Der Druckknopf zum Erfolg	75
III. Zielmanagement	83
1. Wünsche in Ziele verwandeln	83
2. Mit der Disney-Strategie Träume in die Tat umsetzen	88
3. Wer sind Sie, wenn Sie sich voll identifizieren	98
Literaturverzeichnis	104
Stichwortverzeichnis	106
Glossar	108