

# Inhalt

## Teil1: Praxiswissen Selbstmanagement

<b>Wo stehen Sie?</b>	<b>7</b>
■ Wie Sie Ihren Standort bestimmen	8
■ Ihre Lust-Frust-Bilanz	9
■ Was haben Sie bisher geleistet?	10
■ Die Stärken- und Schwächenanalyse	12
■ Kompetenzen erkennen und bewerten	15
<b>Wie Sie Ihre Ziele finden und verwirklichen</b>	<b>23</b>
■ Ziele definieren, statt unwichtige Aufgaben erledigen	24
■ Ziele finden	26
■ Ziele formulieren	29
■ Ziele realisieren mittels Aktivitätenliste	35
■ Veränderungsprozesse und ihr Verlauf – die Prozesskurve	38
<b>Wie Sie Ihre Zeit richtig managen</b>	<b>45</b>
■ Wozu Zeitmanagement?	46
■ Leistungsfresser erkennen und eliminieren	48
■ Das Eisenhower-Prinzip: Was ist wichtig, was ist dringlich?	52
■ Das Arbeitsprotokoll	54
■ Erst A, dann B, dann C	56
■ Stille Stunde	59

■ Planen Sie den Tag mit ALPEN!	60
■ Zeitplaner	62
■ Aktivitätenliste	64
■ So bewältigen Sie Stress	66
<b>Wie Sie effektiv mit anderen zusammenarbeiten</b>	<b>71</b>
■ Bereiten Sie Gespräche vor!	72
■ Umgang mit Telefonkonferenzen	75
■ Umgang mit E-Mails zu Hause und im Beruf	77
■ Handy und PDA zu Hause und im Beruf	83
■ Gekonnt präsentieren und vortragen	86
■ Rezepte gegen Lampenfieber	90
■ Sicher auftreten vor einer Gruppe	94
■ Nutzen Sie visuelle Medien!	97
<b>Wie Sie Ihren Arbeitsplatz perfekt organisieren</b>	<b>107</b>
■ Sorgen Sie für einen aufgeräumten Arbeitsplatz	108
■ Das Ablagesystem nach Maß	115
■ Ausblick	123

# **Teil 2: Training Selbstmanagement**

<b>Aspekte des Selbst entdecken</b>	<b>127</b>
■ Wo stehen Sie jetzt?	129
■ Selbstmanagement und Erfolg	134
■ Faktoren, die Ihr Selbstmanagement beeinflussen	136
<b>Tun</b>	<b>147</b>
■ Selbstmanagement Stufe 1: Ziele	149
■ Ziele formulieren	153
■ Ziele realisieren	153
■ Erhöhen Sie Ihre Energie – verringern Sie den Quotienten!	153
■ Selbstmanagement Stufe 2: Vision	153
<b>Körper</b>	<b>153</b>
■ Stress: Die unterschätzte Blockade	153
■ Der Körper als Partner	153

<b>Sein</b>	<b>153</b>
■ Eine Bestandsaufnahme machen	153
■ Unterstützung in Ihrem Sein	153
■ Den Autopiloten ausschalten	153
■ Selbstmanagement Stufe 3: Mission	153
 	15
<b>Sinn</b>	<b>153</b>
■ Ihr Selbstmanagement abrunden	153
■ Selbstmanagement Stufe 4: Credo	153
■ Selbstmanagement ausrichten	153
■ Literatur	153
■ Stichwortverzeichnis	153