

# Inhalt

Lead yourself! .....	7
<b>1 Selbstmanagement? Selbstmanagement! .....</b>	<b>11</b>
<b>25 Tools, die Ihnen helfen sollen, Ihre Arbeitsweise zu verbessern und Ihre Funktion als Führungskraft zu erleichtern</b>	<b>12</b>
Tool 1: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Führungsaufgaben. ....	13
Tool 2: Steigern Sie Ihre persönliche Autorität.....	17
Tool 3: Akzeptieren Sie Ihre Sandwichposition. ....	22
Tool 4: Machen Sie Ziele zu Ihren Wegweisern für erfolgreiches Arbeiten. ....	24
Tool 5: Planen und strukturieren Sie künftiges Geschehen. ....	28
Tool 6: Nutzen Sie Ihre Hochleistungszeiten. ....	30
Tool 7: Setzen Sie Prioritäten. ....	33
Tool 8: Motivieren Sie sich und andere: Lachen Sie! ....	39
Tool 9: Reduzieren Sie Störungen. ....	42
Tool 10: Betreiben Sie Mono- statt Multitasking. ....	45
Tool 11: Strukturieren Sie den Arbeitstag schriftlich. ....	47
Tool 12: Streben Sie Qualität statt Perfektion an. ....	53
Tool 13: Teilen Sie umfangreiche Arbeiten auf. ....	61
Tool 14: Ordnung ist das halbe Leben: Machen Sie den Papierkorb zu Ihrem besten Freund. ....	63
Tool 15: Terminieren Sie Arbeiten. ....	69
Tool 16: Gehen Sie konstruktiv mit Fehlern um. ....	70
Tool 17: Schaffen Sie Entlastung durch verstärktes Delegieren. ...	75
Tool 18: Lassen Sie Rückdelegation nur ausnahmsweise zu. ....	81
Tool 19: Geben Sie Zeitdieben keine Chance: Sagen Sie NEIN! ...	83
Tool 20: Lernen Sie Nachgeben, verlernen Sie Aufgeben. ....	90
Tool 21: Werden Sie zum Klimabeobachter/-verbesserer. ....	94
Tool 22: Sie müssen kein Multifunktionswunder sein. ....	98
Tool 23: Vertrauen gewinnt. ....	100
Tool 24: Führen Sie mit positiven Formulierungen zum Erfolg ....	104
Tool 25: Ihre Verpflichtung: Aktiv zuhören! ....	107

## Inhalt

<b>2 Selbstfürsorge? Selbstfürsorge! .....</b>	<b>113</b>
<b>25 Tools, die sich vorrangig mit Ihrer Person beschäftigen und Gegenstand Ihrer Selbstfürsorge sein sollten</b>	
Tool 26: Nur Sie sind für sich selbst verantwortlich – niemand sonst! .....	115
Tool 27: Ihre Gesundheit hat absolute Priorität. ....	125
Tool 28: Stress lass nach! .....	128
Tool 29: Gehen Sie verantwortungsbewusst mit Ihrer Zeit um. ....	137
Tool 30: Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. ....	143
Tool 31: Sorgen Sie für eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz. ...	145
Tool 32: Bewegen Sie sich möglichst viel. ....	148
Tool 33: Genießen Sie das Tageslicht. ....	151
Tool 34: Schlafen Sie genug. ....	153
Tool 35: Gönnen Sie sich Powernaps. ....	157
Tool 36: Entspannen Sie sich körperlich und geistig. ....	159
Tool 37: Die Kunst des Nichtstuns. ....	162
Tool 38: Mensch ärgere dich nicht (zu lange). ....	165
Tool 39: Legen Sie störende Gewohnheiten ab. ....	170
Tool 40: Bekämpfen Sie Entscheidungsschwäche. ....	174
Tool 41: Verwenden Sie Will- statt Muss-Formulierungen. ....	179
Tool 42: Hinterfragen Sie Ihre Kritikfähigkeit. ....	181
Tool 43: Bauen Sie Pausen während der Arbeit ein. ....	184
Tool 44: Als Workaholic sind Sie Ihr schlimmster Feind. ....	187
Tool 45: Steigern Sie Ihre Durchsetzungskraft, vermeiden Sie Unsicherheitssignale. ....	192
Tool 46: Investieren Sie in Ihre Weiterbildung. ....	200
Tool 47: Belohnen Sie sich. ....	203
Tool 48: Nehmen Sie Hilfe von Dritten in Anspruch. ....	205
Tool 49: Streben Sie eine ausgeglichene Work-Life-Balance an ...	207
Tool 50: Denken Sie positiv: Führen Sie positive Selbstgespräche!	209
Stichwortverzeichnis .....	214