

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Grundlagen des Selbstmanagements</b>	<b>1</b>
1.1 Bedeutung des Selbstmanagements	3
1.2 Funktionen des Selbstmanagements	4
<b>2 Systeme zum Bewerten und Handeln</b>	<b>7</b>
2.1 System 2: Der bewusste Verstand	7
2.2 System 1: Das Unbewusste	8
2.3 Konsequenzen für das Selbstmanagement	11
<b>3 Motive – die Antriebssysteme der Menschen</b>	<b>15</b>
3.1 Bedeutung der Motive	15
3.2 Die vier Motivsysteme	16
3.3 Stärken und Schwächen der Motive	20
3.4 Exploration der Motive	22
<b>4 Steuerung des Handelns: Funktionssysteme des Menschen</b>	<b>25</b>
4.1 Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI)	26
4.2 Umsetzung von Motiven in Handlung	26
4.3 Die vier Funktionssysteme	28
4.4 Selbststeuerung als Wechsel zwischen den Funktionssystemen	30
4.5 Die Bedeutung von Affekten bei dem Wechsel zwischen Funktionssystemen	31
4.6 Modulationsannahmen	32
4.7 Zusammenfassung Motive und Umsetzungsstile	34

<b>5 Praxis des Selbstmanagements</b>	37
5.1 Das Zürcher Management Modell (ZRM)	37
5.1.1 Kurzbeschreibung	37
5.1.2 Einsatzgebiete	38
5.1.3 Der Rubikon-Prozess als Grundlage	38
5.2 Exploration des Unbewussten	40
5.2.1 Bildwahl und Wunschelemente	41
5.2.2 Ideenkorb-Technik	43
5.3 Die bewussten Motive	44
5.4 Intention	45
5.4.1 Motto-Ziel	46
5.4.2 Formulierung des Motto-Ziels	47
5.5 Präaktionale Vorbereitung	48
5.5.1 Erinnerungshilfen	48
5.5.2 Soziale Ressourcen	49
5.5.3 ABC-Situationen	50
5.6 Transfer in den Alltag	51
<b>Was Sie aus diesem <i>essential</i> mitnehmen können</b>	53
<b>Schluss</b>	55
<b>Literatur</b>	57