

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Erfolg ist, wenn</b> .....	11
<b>Selbstmanagement – warum eigentlich?</b> .....	12
<b>Veränderungen mitgestalten</b> .....	13
<b>Die Wirklichkeit ist weit weniger witzig als ein Film</b> .....	14
<b>Was ist Erfolg?</b> .....	18
<b>Selbstmanagement – was ist darunter zu verstehen?</b> .....	20
<b>Fünf Aspekte des Selbstmanagements</b> .....	25
<b>Erkenntnis: Den Blick für die Realität bewahren</b> .....	26
<b>Alles klar?</b> .....	27
<b>Aneignung und Selbstmanagement</b> .....	28
<b>Formen der Aneignung</b> .....	38
<b>Beeinträchtigung der Aneignung</b> .....	42
<b>Zweideutigkeit und Aneignung</b> .....	48
<b>Schritte zu besserer Aneignung</b> .....	52
<b>Beziehung: Ich bin nicht allein auf der Welt</b> .....	57
<b>Welche Rolle spielen Beziehungen für das Selbstmanagement?</b> .....	58
<b>Beziehung und Selbstmanagement</b> .....	60
<b>Die Bedeutung der Kommunikation</b> .....	62
<b>Abhängigkeit und Unterstützung</b> .....	70
<b>Zeichen der Beeinträchtigung von Beziehungen</b> .....	71
<b>Verbesserung der Kommunikation</b> .....	73
<b>Schritte zur Verbesserung von Beziehungen</b> .....	75

---

<b>Planen: Die Möglichkeiten entdecken</b> .....	78
<b>Planung und Selbstmanagement</b> .....	79
<b>Ziele verfolgen: Was kann ich und was will ich?</b> .....	86
<b>Ziel-Wert-Klärung</b> .....	87
<b>Drei Phasen der Ziel-Wert-Klärung</b> .....	90
<b>Strukturierte Planung</b> .....	93
<b>Grenzen der Planbarkeit</b> .....	100
<b>Entscheiden: Aus der Vielfalt wählen</b> .....	103
<b>Entscheidungen treffen</b> .....	105
<b>Der Weg zur Entscheidung</b> .....	109
<b>Abwehr</b> .....	111
<b>Die Entscheidungsfindung optimieren</b> .....	118
<b>Auf dem Weg zu besseren Entscheidungen</b> .....	122
<b>Effektiv entscheiden</b> .....	125
<b>Intuitiv entscheiden</b> .....	128
<b>Die richtige Entscheidung?</b> .....	130
<b>Handeln: Das Machbare umsetzen</b> .....	132
<b>Was macht unser Handeln aus?</b> .....	134
<b>Strategien für unser Handeln</b> .....	137
<b>Grundregeln der Veränderung</b> .....	140
<b>Effektiver handeln</b> .....	143
<b>Nicht handeln</b> .....	146
<b>Hindernisse für effektives Handeln</b> .....	148
<b>Schritte zu effektivem Selbstmanagement:</b>	
<b>Worauf kommt es letztendlich an?</b> .....	154
<b>Literatur</b> .....	161
<b>Literaturempfehlungen</b> .....	163
<b>Personenregister</b> .....	165
<b>Sachregister</b> .....	166