
Inhaltsverzeichnis

Teil I Tools für ein starkes Ich

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Den Selbstwert stärken | 3 |
| 1.1 | Bedeutung des Selbstwertgefühls | 4 |
| 1.2 | Ursachen eines zu geringen Selbstwertes | 5 |
| 1.3 | Folgen geringer Selbstachtung | 5 |
| 1.4 | Aufrechterhaltung des negativen Selbstbildes | 9 |
| 1.5 | Strategien zur Stärkung des Selbstwerts | 10 |
| | Literatur | 17 |
| 2 | Veränderungen zulassen | 19 |
| 2.1 | An Entscheidungen hängen Preisschilder | 20 |
| 2.2 | Motivation gehört dazu | 21 |
| 2.3 | Sechs Phasen zur Veränderung | 22 |
| 2.4 | Veränderungen finden immer statt | 23 |
| 2.5 | Verlassen Sie Ihre Komfortzone | 24 |
| 2.6 | Perspektive trotz Schicksal | 25 |
| | Literatur | 26 |
| 3 | Ballast abwerfen | 27 |
| 3.1 | Mit den Augen der anderen | 28 |
| 3.2 | Entrümpeln Sie Ihre Umgebung | 29 |
| 3.3 | Die Drei-Fragen-Strategie als Entscheidungshilfe | 29 |
| 3.4 | Fünf Ordnungssünden am Arbeitsplatz | 30 |
| 3.5 | Papierarmes Büro heißt: Arbeiten mit System | 31 |
| 3.6 | Smart Living statt Gütern in Massen | 32 |
| | Literatur | 34 |

| | | |
|----------|--|----|
| 4 | Gefühle intelligent nutzen | 35 |
| 4.1 | Grenzen der Vernunft | 35 |
| 4.2 | Irrtümer rund ums Gefühlsleben | 37 |
| 4.3 | In drei Schritten zur Gefühlsklugheit | 38 |
| 4.4 | Praktische Gefühlsklugheit: ein Beispiel | 40 |
| 4.5 | Hilfen für die Praxis | 41 |
| | Literatur | 43 |
| 5 | Zielbewusst handeln | 45 |
| 5.1 | Vom Wunsch zum Ziel | 46 |
| 5.2 | Die Kraft geschriebener Worte | 47 |
| 5.3 | Wenn Sie sich keine Ziele setzen, dann tun's die anderen | 48 |
| 5.4 | Blockaden erkennen | 49 |
| 5.5 | Wenn die Zeit das Ziel überholt | 51 |
| 6 | Die Stärken stärken | 53 |
| 6.1 | Eine Frage der Haltung | 54 |
| 6.2 | Visualisieren Sie Ihre Stärken | 55 |
| 6.3 | Abschied von „Herrn Ja-Aber“ | 56 |
| 6.4 | Rückschläge gehören zum Leben | 58 |
| 6.5 | Ein Wort zu den Schwächen | 58 |
| | Literatur | 59 |
| 7 | Ein Spieler werden | 61 |
| 7.1 | Die Bedeutung des Spiels | 61 |
| 7.2 | Formen des Spiels | 62 |
| 7.3 | Vom Opfer zum Spieler | 64 |
| 7.4 | Hilfen für die Praxis | 66 |
| | Literatur | 68 |
| 8 | Den Zweifel kultivieren | 69 |
| 8.1 | Die Illusion von Objektivität | 70 |
| 8.2 | Wirklichkeit als Konstruktion | 72 |
| 8.3 | Implizierte Haltungen | 75 |
| 8.4 | Die Früchte des Zweifels | 76 |
| | Literatur | 77 |
| 9 | Optimistisch denken | 79 |
| 9.1 | Wie Optimismus funktioniert | 79 |
| 9.2 | Worauf es ankommt | 83 |

| | |
|--|------------|
| 9.3 Vorteile einer optimistischen Haltung | 84 |
| 9.4 Wie Optimismus entsteht | 85 |
| Literatur | 87 |
| Teil II Tools für gute Beziehungen | |
| 10 Kontakte einfädeln | 91 |
| 10.1 Die Bedeutung des Small Talk | 92 |
| 10.2 Begrüßung | 93 |
| 10.3 Gesprächsführung | 96 |
| Literatur | 101 |
| 11 Netzwerke knüpfen | 103 |
| 11.1 Vorteile eines Netzwerks | 103 |
| 11.2 1000 Kontakte auf einen Streich | 104 |
| 11.3 Innere Voraussetzungen | 105 |
| 11.4 Netzwerkpflege | 109 |
| Literatur | 112 |
| 12 Sympathien gewinnen | 113 |
| 12.1 Die Bedeutung von Sympathie | 113 |
| 12.2 Vom Wesen der Sympathie | 114 |
| 12.3 Auslöser für Antipathie | 115 |
| 12.4 Auslöser für Sympathie | 117 |
| Literatur | 123 |
| 13 Gute Gespräche führen | 125 |
| 13.1 Respekt zeigen | 126 |
| 13.2 Zuhören | 130 |
| 13.3 Sich öffnen | 133 |
| 13.4 Fragen stellen | 133 |
| Literatur | 135 |
| 14 Natürliche Autorität ausstrahlen | 137 |
| 14.1 Die Autoritätsformel | 137 |
| 14.2 Fachkompetenz | 139 |
| 14.3 Sozialkompetenz | 140 |
| 14.4 Persönlichkeitskompetenz | 144 |
| Literatur | 147 |

| | | |
|--|---|------------|
| 15 | Nein sagen | 149 |
| 15.1 | „Nein“-Sagen will gelernt sein | 151 |
| 15.2 | Die Last der vergangenen Jahre | 152 |
| 15.3 | Wohin laufen Sie? | 152 |
| 15.4 | Jeder Mensch tickt anders | 154 |
| 15.5 | Ihre sechs Schritte zum „Nein“-Sagen | 156 |
| | Literatur | 159 |
| 16 | Konflikte souverän lösen | 161 |
| 16.1 | Warum wir Konflikte brauchen | 162 |
| 16.2 | Gefahren | 163 |
| 16.3 | Die Konfrontation | 165 |
| 16.4 | Konfliktlösungsstrategien | 168 |
| 16.5 | Konfliktprävention | 170 |
| 16.6 | Checkliste für Konfliktgespräche | 172 |
| | Literatur | 172 |
| 17 | Regie führen | 173 |
| 17.1 | Die Dynamik zwischenmenschlicher Beziehungen | 174 |
| 17.2 | Wie man Teufelskreise stoppt | 176 |
| 17.3 | Eine andere Sichtweise | 183 |
| | Literatur | 184 |
| Teil III Tools für erfolgreiches Arbeiten | | |
| 18 | Prioritäten setzen | 187 |
| 18.1 | Schnell mal zwischendurch | 187 |
| 18.2 | Fünfe kann auch gerade sein | 189 |
| 18.3 | Der Tag fängt mit dem Abend an | 190 |
| 18.4 | Von Stolpersteinen, Denkfallen und Zeitfressern | 192 |
| 18.5 | Die Methoden der Wahl | 195 |
| 18.6 | Von Eulen und Lerchen | 197 |
| 18.7 | Die Koordinaten des Tages | 197 |
| | Literatur | 199 |
| 19 | Zeitdiebe entlarven | 201 |
| 19.1 | Zeit ist kein Geld | 202 |
| 19.2 | Die sechs größten Business-Zeitdiebe | 202 |
| | Literatur | 209 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 20 | Achtsam bleiben | 211 |
| 20.1 | Zuviel macht krank | 212 |
| 20.2 | Der Duft von Kaffee | 213 |
| 20.3 | 10 Minuten Achtsamkeit im Alltag | 213 |
| 20.4 | Nahrung ist bunt | 214 |
| 20.5 | Ein Flow aus Konzentration und Achtsamkeit | 215 |
| 20.6 | Mehr als eine Modewort: Resilienz | 216 |
| | Literatur | 218 |
| 21 | Richtig planen | 219 |
| 21.1 | Das schaffe ich nicht | 219 |
| 21.2 | Planlos macht kraftlos | 220 |
| 21.3 | Raus aus dem Hamsterrad | 222 |
| 21.4 | Erst das Ergebnis, dann die Arbeit | 223 |
| 21.5 | Zeitplanung beginnt mit Lebensplanung | 224 |
| 22 | Probleme clever lösen | 227 |
| 22.1 | Probleme als Glücksfall | 227 |
| 22.2 | Unterschiedliche Problemmarten | 228 |
| 22.3 | Verschiedene Betrachtungsweisen von Problemen | 229 |
| 22.4 | 10 Leitsätze für den Umgang mit Problemen | 230 |
| 22.5 | Ausgewählte Lösungswerkzeuge | 233 |
| 22.6 | Tipps und Tricks | 236 |
| 22.7 | Die Sichtweise ändern | 237 |
| | Literatur | 238 |
| 23 | Die Arbeit genießen | 239 |
| 23.1 | Die Rolle der Arbeit | 239 |
| 23.2 | Arbeit und Sehnsucht | 240 |
| 23.3 | Gründe für Unzufriedenheit | 242 |
| 23.4 | Unzufriedenheit als Signal | 244 |
| 23.5 | Emotionale Unabhängigkeit schaffen | 245 |
| 23.6 | Zum Helden werden | 248 |
| | Literatur | 250 |
| 24 | Lebensbalance finden | 251 |
| 24.1 | Die Melodie des Lebens | 251 |
| 24.2 | Die ganze Spielart | 253 |
| 24.3 | So finden Sie Ihre Balance | 253 |

| | |
|---------------------------------------|------------|
| 24.4 Zeitzyklen ändern sich | 255 |
| Literatur | 257 |
| Einladung | 259 |