

Inhalt

Teil1: Praxiswissen Selbstmanagement

Wo stehen Sie? 7

- 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

Wie Sie Ihre Ziele finden und verwirklichen 23

- 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

Wie Sie Ihre Zeit richtig managen 45

- 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

Wie Sie effektiv mit anderen zusammenarbeiten 71

- 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

Wie Sie Ihren Arbeitsplatz perfekt organisieren 107

- Sorgen Sie für einen aufgeräumten Arbeitsplatz 108
- Das Ablagesystem nach Maß 115
- Ausblick 123

Teil 2: Training Selbstmanagement

Aspekte des Selbst entdecken	127
■ Wo stehen Sie jetzt?	129
■ Selbstmanagement und Erfolg	134
■ Faktoren, die Ihr Selbstmanagement beeinflussen	136
Tun	147
■ Selbstmanagement Stufe 1: Ziele	149
■ Ziele formulieren	156
■ Ziele realisieren	166
■ Erhöhen Sie Ihre Energie – verringern Sie den Quotienten!	172
■ Selbstmanagement Stufe 2: Vision	179
Körper	181
■ Stress: Die unterschätzte Blockade	183
■ Der Körper als Partner	191

Sein	197
■ Eine Bestandsaufnahme machen	199
■ Unterstützung in Ihrem Sein	213
■ Den Autopiloten ausschalten	218
■ Selbstmanagement Stufe 3: Mission	229
Sinn	231
■ Ihr Selbstmanagement abrunden	233
■ Selbstmanagement Stufe 4: Credo	237
■ Selbstmanagement ausrichten	239
■ Literatur	246
■ Stichwortverzeichnis	247