

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