

Inhaltsverzeichnis

Schnelleinstieg	1
1.1 Die Welt entsteht in unserem Kopf	1
1.2 Was ist Focused Thinking?	4
 Glücklich sein	 7
2.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet	7
2.2 Ist unser Leben vorherbestimmt?	7
2.3 Veränderungen im Hier und Jetzt	13
2.4 Zusammenfassung des Kapitels	17
Literatur	17
 Wer oder was hat Einfluss auf unser Glück?	 19
3.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet	19
3.2 Unser Denken und unser Verhalten	20
3.3 Unsere Talente	31
3.4 Unsere Intelligenz	34
3.5 Andere Menschen	36
3.5.1 Der Pygmalion-Effekt	38
3.5.2 Wir definieren uns über Feedback	42
3.6 Mut und Risikobereitschaft	43
3.7 Ausdauer bei der Verfolgung unserer Ziele	46
3.8 Unser Gefühl, das Richtige zu tun	49
3.9 Zusammenfassung des Kapitels	54
3.10 Übungen zur Zielerreichung	56

3.10.1	Zieldefinition 1	56
3.10.2	Maßnahmenplan (Beispiel)	57
3.10.3	Neue Fähigkeiten erlernen	58
3.10.4	Bewerbungen/Verkaufsgespräche	59
3.10.5	Unterstützung	61
3.10.6	Zieldefinition 2	61
3.10.7	Entscheidungen treffen	63
	Literatur	64
Ist-Zustand		67
4.1	Was Sie in diesem Kapitel erwartet	67
4.2	Persönliche Ziele festlegen	67
4.3	Die „Traummaschine“	72
4.4	Wir selektieren unsere Wahrnehmung	74
4.5	Wir füllen Lücken und korrigieren Informationen automatisch	77
4.6	Einzelne Eindrücke „überstrahlen“ das Gesamt- bild	78
4.6.1	Halo-Effekt	79
4.6.2	Wahrnehmung ist subjektiv	80
4.6.3	Es heißt der Geist formt die Materie, aber	88
4.7	Zusammenfassung des Kapitels	92
4.8	Übungen zur Zielerreichung	93
4.8.1	Praktische Übung	93
4.8.2	Weiterführende Information	93
	Literatur	94
Soll-Zustand		95
5.1	Was Sie in diesem Kapitel erwartet	95
5.2	Wollen Sie ein Leben von der Stange, oder ein maßgeschneidertes?	95
5.3	Definieren Sie Ihre Ziele	105
5.4	Erstellen Sie einen Maßnahmenplan	109

5.5	Sorgen und Ängste	115
5.6	Zusammenfassung des Kapitels	120
5.7	Übungen zur Zielerreichung	121
5.7.1	Ziel- oder Visionboard erstellen	121
5.7.2	Zieldefinition 3	123
	Literatur	124
 Ich sehe was, was du nicht siehst		125
6.1	Was Sie in diesem Kapitel erwartet	125
6.2	Die „Warums“	126
6.3	Die Kritiker	131
6.4	Spieglein, Spieglein an der Wand	136
6.5	Sunk Costs	139
6.6	Die Bedürfnisfalle	143
6.7	Zusammenfassung des Kapitels	148
6.8	Übungen zur Zielerreichung	150
6.8.1	Wünsche analysieren	150
6.8.2	Kritik verstehen	151
	Literatur	151
 Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft		153
7.1	Was Sie in diesem Kapitel erwartet	153
7.2	Es gibt kein Gestern und kein Morgen	153
7.3	Heute hier, morgen dort	157
7.4	Den richtigen Kurs einschlagen	160
7.5	Das große Ziel sollte etwas Besonderes sein	161
7.6	Ziele verändern sich	163
7.7	Das Zauberwort	166
7.8	Zusammenfassung des Kapitels	170
7.9	Übungen zur Zielerreichung	171
7.9.1	Praktische Übung 1	171
7.9.2	Praktische Übung 2	172
	Literatur	173

Was wir wollen	175
8.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet	175
8.2 Der freie Wille	175
8.3 Spiegelneuronen	180
8.4 Wir sind einzigartig	183
8.4.1 Wer oder was bin ich eigentlich?	183
8.4.2 Neue Fähigkeiten	186
8.5 Zusammenfassung des Kapitels	188
8.6 Übungen zur Zielerreichung	189
8.6.1 Praktische Übung 1	189
8.6.2 Praktische Übung 2	191
8.6.3 Praktische Übung 3	191
Literatur	192
 Unternehmensziele versus private Ziele	 193
9.1 Was Sie in diesem Kapitel erwartet	193
9.2 Zielvereinbarungen in Unternehmen versus Lebensziele	193
9.3 Visionen in Unternehmen versus persönliche Visionen	197
9.4 Zusammenfassung des Kapitels	199
9.5 Übungen zur Zielerreichung	200
9.5.1 Praktische Übung 1	200
9.5.2 Praktische Übung 2	200
Literatur	201
 Epilog: Wir haben die Wahl	 203
 Focused Thinking kompakt	 207