

Inhalt

| | |
|------------------------------------|-----------|
| Ihre Reise zur Effektivität | 11 |
|------------------------------------|-----------|

GRUNDLAGEN DER EFFEKTIVITÄT

| | |
|--|-----------|
| Rücken Sie Ihre Effektivität in den Fokus | 14 |
| Setzen Sie beim Charakter an | 16 |
| Prüfen Sie Ihre Paradigmen | 18 |

1. WEG: PRO-AKTIV SEIN

| | |
|---|-----------|
| Drücken Sie den »Pausenknopf« | 22 |
| Werden Sie zur »Veränderungsperson« | 24 |
| Streichen Sie re-aktive Vokabeln | 26 |
| Nutzen Sie pro-aktive Formulierungen | 28 |
| Minimieren Sie Ihren Interessenbereich | 30 |
| Vergrößern Sie Ihren Einflussbereich | 32 |
| Gestalten Sie Ihren Tag pro-aktiv | 34 |

2. WEG: SCHON AM ANFANG DAS ENDE IM SINN HABEN

| | |
|--|-----------|
| Legen Sie Ziele fest, ehe Sie handeln | 38 |
| Feiern Sie Ihren 80. Geburtstag | 40 |
| Überarbeiten Sie Ihr Leitbild | 42 |
| Tun Sie etwas für Ihre Beziehungen | 44 |
| Teilen Sie Ihr Leitbild | 46 |
| Bringen Sie Ihr Leben in Balance | 48 |

3. WEG: DAS WICHTIGSTE ZUERST TUN

| | |
|---|-----------|
| Setzen Sie sich effektive Ziele | 52 |
| Nutzen Sie Ihre Zeit effektiv | 54 |
| Achten Sie auf Quadrant I | 56 |
| Konzentrieren Sie sich auf Quadrant II | 58 |
| Planen Sie Ihre Woche | 60 |
| Bleiben Sie sich selbst treu | 62 |
| Streichen Sie das Unwichtige | 64 |
| Halten Sie Versprechen | 66 |

VOM »PRIVATEN ERFOLG« ZUM »ÖFFENTLICHEN ERFOLG«

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Füllen Sie Ihr Beziehungskonto | 70 |
| Entschuldigen Sie sich | 72 |
| Verzeihen Sie anderen | 74 |

4. WEG: WIN-WIN-DENKEN

| | |
|---|-----------|
| Machen Sie alle zu Gewinnern | 78 |
| Vergessen Sie die Mangel-Mentalität | 80 |
| Entwickeln Sie eine Überfluss-Mentalität | 82 |
| Zeigen Sie Mut und Rücksicht | 84 |
| Setzen Sie auf Gewinn-Gewinn | 86 |
| Schenken Sie anderen Anerkennung | 88 |

5. WEG: ERST VERSTEHEN, DANN VERSTANDEN WERDEN

| | |
|--|------------|
| Hören Sie einführend zu | 92 |
| Öffnen Sie Ihr Herz | 94 |
| Vergessen Sie Ihre eigene Geschichte | 96 |
| Helfen Sie anderen, Sie zu verstehen | 98 |
| Bringen Sie Empathie in die digitale Welt | 100 |

6. WEG: SYNERGIEN SCHAFFEN

| | |
|---------------------------------------|------------|
| Lernen Sie aus Unterschieden | 104 |
| Fragen Sie andere um Rat | 106 |
| Finden Sie 3. Alternativen | 108 |
| Schätzen Sie Unterschiede | 110 |
| Seien Sie offen und neugierig | 112 |
| Reißen Sie Barrieren ein | 114 |
| Nutzen Sie die Stärken anderer | 116 |

7. WEG: DIE SÄGE SCHÄRFEN

| | |
|---|------------|
| Erringen Sie Ihren »privaten Erfolg« | 120 |
| Tun Sie etwas für Ihre Fitness | 122 |
| Kümmern Sie sich um Ihre Spiritualität | 124 |
| Schärfen Sie Ihren Verstand | 126 |
| Erfreuen Sie Ihr Herz | 128 |
| Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst | 130 |
| Halten Sie die Technik im Zaum | 132 |

BONUSMATERIAL

| | |
|--|------------|
| Leitbild-Navigator | 135 |
| Wie soll Ihr Lebenswerk aussehen? | 139 |
| Fragebogen zu Ihrem Leitbild | 144 |
| Inspiration und Motivation | 148 |
| Affirmationen für unterwegs | 152 |
| 7 schnelle Take-aways | 160 |
| Stephen R. Covey | 163 |