

# Inhalt

## Teil 1: Praxiswissen Selbstmanagement

<b>Wo stehen Sie?</b>	<b>7</b>
▪ Wie Sie Ihre aktuelle Situation bestimmen	8
▪ Ihre Lust-Frust-Bilanz	9
▪ Was haben Sie bisher geleistet?	10
▪ Die Stärken- und Schwächenanalyse	12
▪ Kompetenzen erkennen und bewerten	15
<b>Wie Sie Ihre Ziele finden und verwirklichen</b>	<b>21</b>
▪ Ziele definieren, statt unwichtige Aufgaben erledigen	22
▪ Ziele finden	24
▪ Ziele formulieren	27
▪ Ziele realisieren mittels Aktivitätenliste	33
▪ Veränderungsprozesse und ihr Verlauf	36
<b>Wie Sie Ihre Zeit richtig managen</b>	<b>43</b>
▪ Wozu Zeitmanagement?	44
▪ Leistungsfresser erkennen und eliminieren	45
▪ Das Arbeitsprotokoll	51
▪ Das Eisenhower-Prinzip: Wichtigkeit und Dringlichkeit unterscheiden	53
▪ KISS – Keep it simple and Stupid!	56

▪ Planen Sie stille Stunden fest ein	57
▪ Planen Sie Aufgaben mit ALPEN!	59
▪ Zeitplaner und Organizer	61
▪ Aktivitätenliste	63
▪ Planen Sie!	64
<b>Wie Sie effektiv mit anderen zusammenarbeiten</b>	<b>69</b>
▪ Bereiten Sie Gespräche vor!	70
▪ Umgang mit Telefon- und Videokonferenzen	73
▪ Umgang mit E-Mails zu Hause und im Beruf	75
▪ Handy und Smartphone zu Hause und im Beruf	81
▪ Gekonnt präsentieren und vortragen	83
▪ Umgang mit Lampenfieber	86
▪ Sicher auftreten vor einer Gruppe	90
▪ Nutzen Sie visuelle Medien!	94
<b>Wie Sie Ihren Arbeitsplatz perfekt organisieren</b>	<b>101</b>
▪ Sorgen Sie für einen aufgeräumten Arbeitsplatz	102
▪ Das Ablagesystem nach Maß	109
▪ Ausblick	114

## **Teil 2: Training Selbstmanagement**

<b>Aspekte des Selbst entdecken</b>	<b>119</b>
▪ Wo stehen Sie jetzt?	121
▪ Selbstmanagement und Erfolg	127
▪ Faktoren, die Ihr Selbstmanagement beeinflussen	129
<b>Tun</b>	<b>143</b>
▪ Selbstmanagement Stufe 1: Ziele	145
▪ Ziele formulieren	152
▪ Ziele realisieren	162
▪ Erhöhen Sie Ihre Energie – verringern Sie den Quotienten!	168
▪ Selbstmanagement Stufe 2: Vision	175
<b>Körper</b>	<b>179</b>
▪ Stress: Die unterschätzte Blockade	181
▪ Der Körper als Partner	189

<b>Sein</b>	<b>195</b>
▪ Eine Bestandsaufnahme machen	197
▪ Unterstützung in Ihrem Sein	211
▪ Den Autopiloten ausschalten	216
▪ Selbstmanagement Stufe 3: Mission	227
<b>Sinn</b>	<b>229</b>
▪ Ihr Selbstmanagement abrunden	231
▪ Selbstmanagement Stufe 4: Credo	235
▪ Selbstmanagement ausrichten	237
▪ Stichwortverzeichnis	246