

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
LifeDesign – Baumeister des Glücks	11
Eigene Visionen und Ziele	12
Gesamtkonzept und Planung	13
Aufbauphase	13
Weitere Nutzung	14
Die Moral von der Geschicht'	14
Empfehlung zum Umgang mit diesem Buch	15
So smart ist Ihr Leben heute schon – Ihr aktueller SmartEx	17
Ihr SmartEx	21
10 smarte Säulen des SLP	22
Überblick	22
1. Jeder Tag ist ein wichtiger Meilenstein in meinem Leben	24
2. Erfolg selbst definieren	29
3. Balance zwischen unterschiedlichen Lebensbereichen und Lebensrollen	39
4. Balance zwischen kurzfristigen und großen Zielen und Träumen	42
5. Ich agiere pro-aktiv	45
6. Gesundes Selbstbewusstsein	47
7. Ich agiere und kommuniziere nach dem Prinzip Win-Win	49
8. Gemeinsam mit anderen bin ich stark	50
9. Ich schärfe kontinuierlich „meine Säge“	52
10. Ich bin bewusst und selbstreflektiert	53
Aus Anregungen nachhaltige Veränderungen werden lassen (Praxis-Transfer)	55
Lernen Sie laufend – Ihr Leben lang	55
Lernziele und Maßnahmenplan	56

■ Inhaltsverzeichnis

Erfahrungsaustausch	56
Seminare & Workshops	56
Coaching	57
Spickzettel zum Selbstmanagement	57
Verhaltenstrainer (Excel-Tool)	59
Zitate und Merksätze	59
Lerntagebuch	59
Weitere Möglichkeiten und Tools	62
SmartCom – smarte Kommunikation	63
SmartCom und die Bedeutung für ein smartes Leben	63
Das Wesen der Kommunikation	63
Voraussetzungen einer gelungenen Kommunikation	67
Situationen und Strategien	71
Tools und Methoden, die die Kommunikation unterstützen	76
Merkposten für eine erfolgreiche Kommunikation	76
Grundsatzüberlegungen	78
Performance oder Geistesaltung	78
Wahrnehmung: Wahrheit oder Dichtung	79
Besitzen oder nutzen	82
Glaubenskriege: Glaube – Wissenschaft – alternative Erkenntnismethoden	83
Weitere Disziplinen und Fazit	87
Persönliches Gesundheitsmanagement	88
Schritt für Schritt zum Wohlbefinden	92
Persönliches Gesundheitsmanagement – Bestandsaufnahme	92
Ganzheitliches Finanzmanagement	95
Ziele für das Finanzmanagement	95
Kompetenter Beistand	97
Hintergründe und Tipps	99
Fortschritt – aber wohin?	104

Smart von A – Z	110
Abos (Metapher)	110
Autopilot (Metapher)	111
Balance	111
Bauchgefühl	112
Beziehungs- und Kompetenznetzwerk	113
Brainstorming	114
Carpe diem – nutze den Tag	115
Chancen nutzen	115
Denkhüte nach De Bono	116
Effektivität	117
Einmal-Prinzip	118
Entscheidungen fällen	118
Freiräume schaffen	120
Glaube, Spiritualität	122
Goldene Mitte	122
Innerer Dialog	123
Kaizen	124
Komfort-Zone erweitern	126
Komplexität	128
Körperbewusstsein	128
Lachdusche	128
Lachen ist gesund	129
Love it – change it – leave it	130
Moments of Excellence	131
Output > Input	133
Pareto-Prinzip	134
PerLe – Persönliche Lebensregeln	137
Prozessmanagement	138
Realistische Planung	139
Schach (Metapher)	139
Schlaf	140
Termine mit sich selbst	141
Vernetztes, systemisches Denken	142
Yoga	144
Zeitlimits für alle Aufgaben	144
Zero-Based Thinking	145
Ziel, Planung, Aktion, Kontrolle: Das ZiPlAkKo-Prinzip	146

■ Inhaltsverzeichnis

Smart-Verderber	149
Aufschrecken – kurzes Entsetzen – Rückkehr zum Alltag	149
Fachidiotie	149
Flohzirkus (Metapher)	151
Hamsterrad (Metapher)	153
Harte Fakten, Überbewertung	153
Problembewusstsein	154
Regelungswut und Formalismus	154
Scheinlösungen	155
Strohfeuer (Metapher)	155
Sucht	156
Trägheit	158
Übergewicht	158
Werbeflut	160
Smart-gefasst – 130 Smarter-Life-Tipps	161
Anhang	
Lexikon	169
Quellen und Literatur	171
Die AutorInnen	172
Stichwortverzeichnis	175