

Inhalt

Einleitung	11
------------------	----

Arbeitsbelastungstest	17
-----------------------------	----

A Persönliche Arbeitsmethodik

1. Persönliche Situationsanalyse	22
--	----

1.1 Grundlagen der persönlichen Situationsanalyse	22
---	----

1.2 Erstellung der persönlichen Situationsanalyse	26
---	----

Literatur	28
-----------------	----

2. Willenstraining	29
--------------------------	----

2.1 Was bedeutet „Willen“?	29
----------------------------------	----

2.2 So können Sie Ihren Willen formen	30
---	----

Literatur	33
-----------------	----

3. Persönliche Arbeitsplatzgestaltung	34
---	----

3.1 Arbeitsumfeld	34
-------------------------	----

3.2 Schreibtisch bzw. Arbeitsplatz	37
--	----

3.3 Arbeitsmittel	39
-------------------------	----

3.4 Arbeitsplatzordnung	40
-------------------------------	----

3.5 PC-Ergonomie	41
------------------------	----

Literatur	43
-----------------	----

4. Informationsbewältigung	44
----------------------------------	----

4.1 Informationsgesellschaft oder Datenüberfluss- gesellschaft?	44
--	----

4.2 Die binäre Codierung als Ursache der Datenflut	46
--	----

4.3 Die persönlichen Folgen der Informationsrevolution ..	47
---	----

4.4 Auf Ihr Informationsmanagement kommt es an	48
--	----

Literatur	54
-----------------	----

5. Erfolgsprinzipien	55
----------------------------	----

5.1 Erfolg hat viele Mütter und Väter	56
---	----

5.2	Erfolgsfaktor gute Planung und richtige Strategie (<i>bedenke und plane es</i>)	58
5.3	Erfolgsfaktor Risikobereitschaft (<i>wage es</i>)	60
5.4	Erfolgsfaktor Handeln (<i>mach es</i>)	61
	Literatur	65
6.	Zielmanagement	66
6.1	Klärung von Begriffen	66
6.2	Realistische Ziele finden	69
6.3	Ziele in der richtigen Reihenfolge aufbauen	72
6.4	Systematisch auf das Ziel zusteuern	73
	Literatur	79
7.	Zeitmanagement	80
7.1	Der Unterschied zwischen Zeitspartechiken und Zeitmanagement	80
7.2	Die Gestaltung Ihres strategischen Zeitmanagements	82
7.3	Die Gestaltung Ihres operativen Zeitmanagements	84
	Literatur	98
8.	Entscheidungstechnik	99
8.1	Nutzwertanalyse	100
8.2	Plus-Minus-Konto	105
8.3	Paarvergleichstechnik	106
	Literatur	108
9.	Intuition als Arbeitstechnik und Entscheidungshilfe	109
9.1	Vom Nutzen der Intuition	109
9.2	Entscheiden Sie eher intuitiv oder auf logischer Grundlage?	113
	Literatur	117
10.	Flow-Charting	118
10.1	Der Nutzen von Flow-Charts	118
10.2	Flow-Chart und Textdarstellung im Vergleich	120
10.3	Symbole eines Flussdiagramms	122
10.4	Erstellung eines Flussdiagramms	123
10.5	Checkliste zur Überprüfung von Vorgehensfehlern	124
	Literatur	125

11. Mind-Mapping	126
11.1 Grundlagen und Wirkungsweise des Mind-Mapping	127
11.2 So funktioniert das Mind-Mapping	127
11.3 Anwendungsbereiche	131
Literatur	131
12. Checklisten-technik	133
12.1 Einsatzmöglichkeiten und Nutzen von Checklisten	133
12.2 So entwerfen Sie eine Checkliste	134
12.3 Beispiel für eine Checkliste	135
Literatur	138

B Lern- und Gedächtnistechniken

1. Allgemeine Lern- und Gedächtnistechniken	140
1.1 Die drei Gedächtnisstufen	142
1.2 Zur Arbeitsteilung des Gehirns – Die Hemisphären- theorie	145
1.3 Allgemeine Mnemotechniken	149
Literatur	159
2. Spezielle Gedächtnistechniken	160
2.1 Namen einprägen	160
2.2 Zahlen, Abläufe, Erledigungen behalten	162
2.3 Vokabeln lernen	165
Literatur	167
3. Gedächtniswirksames Schnell-Lesen	168
3.1 Abschied nehmen von schlechten Lesegewohnheiten	169
3.2 Die SQ3R-Methode	170
3.3 Zur Frage der Lesegeschwindigkeit	174
3.4 Auswertung der Aufgabe	176
Literatur	179
4. Superlearning	180
4.1 Grundannahmen der Suggestopädie	180
4.2 Anwendung der Suggestopädie	181
Literatur	184

5. E-Learning/Blended-Learning	185
5.1 Beispiele für E-Learning-Angebote	186
5.2 Vor- und Nachteile des E-Learning	187
5.3 Blended-Learning	188
Literatur	190

C Denktechniken

1. Dialektisches Denken	194
1.1 Geschichtlicher Hintergrund	194
1.2 Die Dialektik als Kommunikationstechnik	196
1.3 Die Dialektik als Denktechnik	197
Literatur	199
2. Logisches Denken	201
2.1 Was ist Denken?	201
2.2 Folgerichtiges Denken	202
2.3 Deduktion und Induktion – Die Hauptformen der Logik	203
2.4 Die Gefahr von Denkfehlern	204
Literatur	207
3. Kreatives Denken	209
3.1 Machen Sie sich Ihre Denkmuster bewusst	209
3.2 Nicht vorschnell Nein sagen	212
3.3 Erstidee erkennen und „zügeln“	214
3.4 Umstrukturieren und umformulieren	215
3.5 Kombinieren von Einzelementen	218
3.6 Analogien suchen	220
3.7 Das Denken stimulieren	221
3.8 Die Intuition beteiligen	224
Literatur	225
4. Systemisches Denken	227
4.1 Mit System systemisch denken	227
4.2 Erkenne das Ganze und seine Teile	228
4.3 Erkenne die Verbindung zwischen dem Ganzen und seinen Teilen	231

4.4	Erkenne das Ganze in seinem Verhältnis zur Systemumwelt	232
4.5	Erkenne die Ordnung des Systems	233
4.6	Erkenne und nutze die Lenkungsmöglichkeiten des Systems	234
4.7	Erkenne und nutze die Entwicklungsmöglichkeiten des Systems	236
4.8	Einige Werkzeuge für das systemische Denken	237
	Literatur	239

D Kreativitätstechniken

1.	Intuitionsanregende Kreativitätsmethoden.	242
1.1	Brainstorming	243
1.2	Brainwriting (Methode 635)	246
1.3	Reizworttechnik	248
1.4	Delphi-Methode	250
1.5	Synektik	250
1.6	Bionik	255
	Literatur	257
2.	Systematisch-analytische Methoden	258
2.1	Morphologische Analyse	258
2.2	Merkmalsliste	261
2.3	Kombinations-Checklisten	262
	Literatur	264

E Stressbewältigungsmethoden

1.	Stressbewältigung	266
1.1	Stressursachen	267
1.2	Stressbewältigung	267
	Literatur	269
2.	Autogenes Training	270
2.1	Das autogene Training – Eine Methode der Selbsthypnose	271

2.2	Worauf es beim autogenen Training ankommt	272
2.3	Die Übungen	273
	Literatur	279
3.	Yoga	280
3.1	Die Ziele und Anwendungsbereiche	281
3.2	Die Anwendungen	283
3.3	Anwendungsregeln	287
	Literatur	287
4.	Meditation	289
4.1	Zwei Grundformen der Meditation	291
4.2	Formenvielfalt der Meditation	292
4.3	Ein Übungsvorschlag	295
	Literatur	296
	Stichwortverzeichnis	298