

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	11
Einleitung	13
Wie Sie dieses Buch nutzen können	17
1 Hilfe: Der Laden rockt, aber warum tue ich mir das überhaupt an!	19
1.1 Wankende Kundenzufriedenheit: Jetzt beschwert sich schon wieder einer	20
1.2 Teamfrust: Wenn die Leute nicht das machen, was sie sollen	21
1.3 Kurz vor dem Kollaps: Herzrasen, Ohrenfiepen und kein Schlaf in Sicht	23
1.4 Mein Selbstcheck: Wie steht es um meine Effizienz, mein persönliches Energielevel und meine Zufriedenheit?	24
2 Haltungsfrage: Bin ich noch selbstständig oder schon Unternehmer?	27
2.1 Bestandsaufnahme: Fragen, für die im Arbeitsalltag keine Zeit bleibt	29
2.2 Unternehmerische Selbständige: Was zeichnet mich aus?	32
2.2.1 Die Strategie macht's: Was strategische und operative Themen unterscheidet	34
2.3 Antrieb, Freude, Leidenschaft: Wo sind sie geblieben?	37
2.3.1 Was wir von der Glücksforschung lernen können	40
2.3.2 Stress: Ein junges Phänomen, was sich rasend schnell ausgebreitet hat	42
2.4 Zukunftsbild: Das braucht es für Unternehmen und Privatleben	45
2.5 Mein Auftragszettel: Entscheidung treffen, Zielbild ableiten, Reflexionsfragen klären	48
3 Kontrollgewinn: Hilfe, ich verliere den Überblick!	49
3.1 Ziele erreichen statt abarbeiten: Wie bekomme ich mein Unternehmen wieder in den Griff?	50
3.1.1 Von meinem Zukunftsbild zu meinem Plan	54
3.2 Kalender und andere Systeme: Wie behalte ich immer Überblick und Kontrolle über alles?	59
3.2.1 Meine neue Kalenderstruktur	62
3.2.2 Die stetige Optimierung meines Systems	68
3.2.3 Checklisten und Automationen sparen Zeit	69
3.3 Strategie statt Nacht- und Wochenendarbeit: So gelingen auch große Projekte ..	73
3.3.1 Durch störungsfreie Zeit produktiver werden	74
3.3.2 Größere Projekte planen	77

3.4	Gehirn und Aufmerksamkeitsmanagement:	
	Mein wichtigstes Arbeitswerkzeug	82
3.4.1	Was genau bereitet dem Gehirn Probleme?	84
3.4.2	Der Energiehunger des Gehirns	86
3.4.3	Gehirngerecht arbeiten	87
3.5	Mein Auftragszettel:	
	Persönliches System aufbauen, Arbeitsalltag gehirngerecht gestalten	93
4	Teamwork: Mein Unternehmen soll unabhängiger von mir werden!	95
4.1	Leadership: Was heißt es, Chef zu sein?	96
4.2	Eigenverantwortung: Welche Faktoren verhindern selbstständiges Handeln oder fördern es?	102
4.2.1	Wie schön, ein Problem! – Problemlöse-eigenschaft umlenken	103
4.2.2	Achtung, Kontrolle! – Mikromanagement überwinden	104
4.2.3	Wo bleibt die Verantwortung? – Aufgabendelegation vermeiden	107
4.2.4	Die Rolle von Feedback	110
4.2.5	Vorbild sein ist wirksamer als Vorschriften machen	111
4.2.6	Fokus auf die Stärken	112
4.2.7	Einer für alle, alle für einen: Höchstleistung steckt an	114
4.3	Ziel: Die Richtung muss stimmen!	115
4.3.1	Die Unternehmensvision: Wohin soll es gehen?	117
4.3.2	Die Unternehmensmission: Welchem Zweck dienen wir?	119
4.3.3	Die Unternehmenswerte: Woran wollen wir uns orientieren?	121
4.4	Bordbuch: Welche Abläufe und Prozesse gibt es eigentlich?	125
4.4.1	Mein Kernprozess	128
4.4.2	Das Bordbuch als Arbeitsmittel	132
4.5	Team: Wer hat welche Erwartungen?	134
4.6	Outsourcing: Wenn es allein nicht mehr zu schaffen ist	137
4.6.1	Was will ich abgeben?	138
4.6.2	Wie gebe ich es ab?	140
4.7	Mein Auftragszettel: Blockierende Faktoren identifizieren und eliminieren, Eigenverantwortung stärken, regelmäßige Reflexion	143
5	Energiemanagement: Was sich von Profisportlern lernen lässt	145
5.1	Gestresste Selbstständige – die Studienlage	145
5.2	Pausen sind nicht verhandelbar!	150
5.3	Auszeiten schlau angehen	155
5.4	Weitere Energiequellen zum anzapfen	157
5.5	Mein Auftragszettel:	
	Pausen und Erholung planen, für einen erholsamen Schlaf sorgen, guten Treibstoff tanken	159

6	Musterbrecher: Mist, schon wieder in alte Gewohnheiten gefallen!	161
6.1	Macht der Gewohnheit: Warum Wissen allein nicht (immer) reicht	162
6.1.1	Unsere Willenskraft ist erschöpflich	166
6.1.2	Die Basalganglien sorgen dafür, dass das System nicht heiß läuft	169
6.1.3	Das Belohnungssystem meint es eigentlich gut	170
6.2	Innere Saboteure: Blockaden erkennen und unschädlich machen	172
6.3	Mysterium Verhaltensänderung: Was es mit guten Vorsätzen auf sich hat	178
6.3.1	Zielsetzung: Wer schreibt, erreicht die eigenen Ziele eher	179
6.3.2	Planung ist tatsächlich die halbe Miete	182
6.3.3	Messung: Den Fortschritt sichtbar machen	184
6.3.4	Evaluation und Anpassung: Die geheime Zutat	186
6.4	Hinfallen, aufstehen weitermachen: Warum Rückschläge dazugehören	189
6.4.1	Kleine Schritte – große Wirkung	192
6.4.2	Mentaltraining für die Veränderung	193
6.5	Mein Auftragszettel: Selbstbeobachtung trainieren, Umgang mit Rückschlägen kultivieren, unterstützende Gewohnheiten entwickeln	194
7	Wachstumsschleife: Jetzt komme ich endlich richtig voran!	195
7.1	Stetig vorankommen: Warum endlich Schluss sein muss mit höher, weiter, schneller	196
7.2	Sicher navigieren: Wie ein strategisches Zielsystem entsteht	200
7.2.1	Die persönliche Balanced Scorecard	200
7.2.2	Die OKR-Methode	204
7.3	Happy End: Wankende Kundenzufriedenheit, Teamfrust, Kollaps und was daraus geworden ist	208
7.4	Mein Auftragszettel: Strategiezeit reservieren, Ziele richtig setzen, Fokus auf Ergebnisse halten	212
	Nachwort	213
	Dank	215
	Weiterführende Literatur	217
	Quellen	219
	Stichwortverzeichnis	225