

# Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis .....	11
Einleitung .....	13
Wie Sie dieses Buch nutzen können .....	17
<b>1 Hilfe: Der Laden rockt, aber warum tue ich mir das überhaupt an! .....</b>	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 Energie- level und meine Zufriedenheit? .....	24
<b>2 Haltungsfrage: Bin ich noch selbstständig oder schon Unternehmer? .....</b>	27
2.1 Bestandsaufnahme: Fragen, für die im Arbeitsalltag keine Zeit bleibt .....	29
2.2 Unternehmerische Selbstständige: 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
<b>3 Kontrollgewinn: Hilfe, ich verliere den Überblick! .....</b>	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	<b>Teamwork: Mein Unternehmen soll unabhängiger von mir werden!</b> .....	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! – Problemlöseneigung 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	<b>Energiemanagement: Was sich von Profisportlern lernen lässt</b> .....	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

<b>6</b>	<b>Musterbrecher: Mist, schon wieder in alte Gewohnheiten gefallen! .....</b>	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
<b>7</b>	<b>Wachstumsschleife: Jetzt komme ich endlich richtig voran! .....</b>	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	