

# Inhalt

Hab viel Spaß mit deinem Workbook! 8

## Durchstarten mit den 7 Wegen zur Effektivität für Jugendliche

1. Nutze die Macht der Gewohnheit! 12
2. Entdecke den Schlüssel zum Erfolg 18
3. Glaub an die Kraft der Prinzipien 25
4. Achte auf deinen Charakter 30
5. Checke deine Paradigmen 34

### 1. Weg: Pro-aktiv sein

1. Drück die Pausentaste 40
2. Achte auf deine Sprache 46
3. Erhöhe deine Pro-Aktivität 50
4. Finde heraus, was du kontrollieren kannst 55
5. Vergrößere deinen Einflussbereich 60
6. Nutze die Turbo-Werkzeuge für deine Pro-Aktivität! 64
7. Werde zum „Veränderer“ 68

## **2. Weg: Schon am Anfang das Ende im Sinn haben**

1. Denk an das Ergebnis! 73
2. Feiere deinen 80. Geburtstag 76
3. Entwickle dein persönliches Leitbild 80
4. Stell dein Leitbild auf den Prüfstand 86
5. Bring dein Leben ins Gleichgewicht 91

## **3. Weg: Das Wichtigste zuerst tun**

1. Erstell deine persönliche Zeit-Bilanz 96
2. Nutze deine Zeit gut! 100
3. Welcher Zeit-Typ bist du? 105
4. Mach mehr aus deinem Leben 110
5. Plane deine Woche 114
6. Stoppe die digitalen Stressmacher 117

## **Beziehungen - der Stoff, aus dem das Leben ist!**

1. Halte deine Versprechen 123
2. Verbessere deine Beziehungen 127
3. Füll deine Beziehungskonten auf 131
4. Entschuldige dich bei anderen 135
5. Mach Freundlichkeit zu deiner Stärke 138

## **4. Weg: Win-Win-Denken**

1. Mach alle zu Gewinnern 143
2. Hüte dich vor den fiesen Zwillingen 147
3. Baue Win-Win-Beziehungen auf 151

4. Entwickle eine Überfluss-Mentalität 154

5. Entdecke deine Mutzone 158

## 5. Weg: Erst verstehen, dann verstanden werden

1. Hör anderen genau zu 162

2. Achte nicht nur auf die Worte 165

3. Vergiss deine eigene Geschichte 169

4. Hilf anderen, dich zu verstehen 173

5. Der 5. Weg in der digitalen Welt 177

## 6. Weg: Synergien schaffen

1. Nutze die Kraft der Synergie 182

2. Freu dich über Unterschiede 185

3. Entscheide dich für den höheren Weg 189

4. Sei offen und neugierig 193

## 7. Weg: Die Säge schärfen

1. Sorge gut für dich selbst 197

2. Tu was für deinen Körper und deine Fitness 202

3. Schärfe deinen Verstand 205

4. Bring dein Herz zum Hüpfen 208

5. Gib deiner Seele, was sie braucht 211

6. Nimm dir Zeit für dich 214

Gib die Hoffnung nicht auf! 218

Bleib auf Kurs! 219

Über Sean Covey 223