

## Inhaltsverzeichnis

### Vorwort

1. Erfahrungen und Selbsteinschätzungen
  - 1.1 Warum Selbstmanagement?
  - 1.2 Stressprobleme und die Folgen
  - 1.3 Übungseinheit 1: „Selbsteinschätzung“
2. Herausforderungen



### Vorwort

1. Erfahrungen und Selbsteinschätzungen
  - 1.1 Warum Selbstmanagement?
  - 1.2 Stressprobleme und die Folgen
  - 1.4 Übungseinheit 1: „Selbsteinschätzung“
2. Herausforderungen
  - 2.1 Sechs Situationen, die Sie herausfordern
  - 2.2 Die Situation beherrscht mich... (Situation 1)
  - 2.3 Stress beherrschen (Situation 2)
    - 2.3.1 Übungseinheit 2: Stresssymptome und Handlungsalternativen
  - 2.4 Mein Arbeitsplatz.... (Situation 3)
  - 2.5 Konfliktpotenziale minimieren (Situation 4)
  - 2.6 Innovationen umsetzen (Situation 5)
  - 2.7 Führung ausüben (Situation 6)
3. Lebensnotwendigkeit einer positiven Grundhaltung
  - 3.1 Selbstbild – Fremdbild
  - 3.2 Die Bedeutung der positiven Grundhaltung
4. Erfolgsstrategien für mich
  - 4.1 Erfolgsfaktoren in anderen Berufsfeldern
  - 4.2 Bausteine für eine Erfolgsstrategie
  - 4.3 Arbeitsanleitungen und Übungen
    - 4.3.1 Übungsanleitung 3: Mentale Einstimmung
    - 4.3.2 Mein persönliches Erfolgskonto
    - 4.3.3 Meine Erfolgsliste – meine Stärken
    - 4.3.4 Ein neues Selbstbild entwerfen

## 5. Erfolgsstrategien für mich

### 5.1 Erfolgsfaktoren in anderen Berufsfeldern

### 4.2 Bausteine für eine Erfolgsstrategie

### 4.3 Arbeitsanleitungen und Übungen

#### 4.3.5 Übungsanleitung 3: Mentale Einstimmung

#### 4.3.6 Mein persönliches Erfolgskonto

#### 4.3.7 Meine Erfolgsliste – meine Stärken

#### 4.3.8 Ein neues Selbstbild entwerfen

#### 4.3.9 Selbstmanagement-Diagnose 1: Störfaktoren

#### 4.3.10 Selbstmanagement-Diagnose 2: Arbeit

#### 4.3.11 Selbstmanagement-Diagnose 3: Umgebung

#### 4.3.12 Selbstmanagement-Diagnose 4: Interaktionen

#### 4.3.13 Selbstmanagement-Diagnose 5: Leistung

#### 4.3.14 Selbstmanagement-Diagnose 6: Karriere, Status

#### 4.3.15 Störfaktoren: Die Top-Twenties

#### 4.3.16 Mein Arbeitsplan

## 5. Hilfen für das effektive Selbstmanagement

### 5.1 Typbestimmung

### 5.2 Energiefresser

#### 5.2.1 Sie mischen überall mit!

#### 5.2.2 Schwierigkeiten etwas zu Ende zu führen

#### 5.2.3 Unentschlossenheit

#### 5.2.4 Fehlende Prioritäten

#### 5.2.5 Fehlende Selbstdisziplin

#### 5.2.6 Unzureichende Delegation

#### 5.2.7 Unklare Verteilung der Verantwortung

#### 5.2.8 Mangelhafte Kommunikation

#### 5.2.9 Telefonate

#### 5.2.10 Unbefriedigende Sitzungen

#### 5.2.11 Krisenmanagement

#### 5.2.12 Unangemeldete Besucher

## 6. Übersicht über die Hilfs- und Arbeitsmittel

### 6.1 Abbildungen

### 6.2 Checklisten

### 6.3 Arbeitsblätter