

# Inhaltsübersicht

<b>Einleitung</b> .....	9
Unser originales Coaching-Seminar.....	10
Die Salzburger Trainingsmethode im Coaching-Seminar.....	12
Mein Name – ein Auftrag? .....	14
<b>1. Die richtigen Ziele finden</b> .....	17
Glück – Dem Glücklichen gehört die Welt!.....	18
Sich selbst und andere mit Zielen führen – Wer nicht weiß, wohin er will, darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt! .....	20
SMART – So formulieren Sie Ziele richtig.....	22
Das Tagliamento-Prinzip – Schritt für Schritt zum Ziel.....	24
Nicht schon wieder etwas Neues! – Ein Pfeil, der nicht mehr steigt, sinkt.....	26
Der erfolgreiche Mensch.....	28
Meine Motivationsbilanz.....	30
Time-Line – meine Lebenslinie .....	32
Time-Line „strong“ – die Lebenslinie abschreiten .....	34
Wo stehe ich gerade? – Zustandsbewertung wichtiger Lebensbereiche .....	36
Das Beziehungssparschwein – „Spare in der Zeit, dann hast du in der Not!“ .....	38
Denken und Handeln im Regelkreis.....	40
Male dir die Zukunft aus!.....	44
100 Fragen, die für mein Leben wichtig sind .....	46
Ist mein Leben im Gleichgewicht? – Das Life-Balance-Modell.....	48
Hier ruht ... – Mission Statement.....	50
Das Kieselprinzip – Vorrang für die großen Lebensziele .....	52
<b>2. Den Erfolg ansteuern – das Richtige richtig umsetzen</b> .....	55
Eine Vision für mein Leben – Zwischen Strohfeuer und Träumerei.....	56
Die Master-Mind-Map meines Lebens.....	58
Meine Master-Mind-Map – Stufe 1 – Skizzieren Sie das Gesamtbild Ihres Lebens.....	60

## 6 Das Selbstcoaching-Seminar

Meine Master-Mind-Map – Stufe 2 – Loten Sie Ihre Ziele aus.....	62
Meine Master-Mind-Map – Stufe 3 – Erkunden Sie Ihre Werte.....	64
Meine Master-Mind-Map – Stufe 4 – Wie die eigenen Ziele mit den Wertvorstellungen zusammenpassen .....	66
Meine Master-Mind-Map – Stufe 5: Vervollständigen Sie Ihr Werk.....	68
Meine Master-Mind-Map – Stufe 6 – Planen Sie die konkrete Umsetzung. Strategien für Ihren Erfolg .....	70
Meine Master-Mind-Map – Stufe 7 – Genießen Sie, ruhen Sie sich aus und schreiben Sie einen Brief .....	72
Das Paracelsus-Prinzip – Das Werte- und Entwicklungsquadrat.....	74
Ankerplätze für meine Ziele – Das „Ich“ im Modell der Logischen Ebenen.....	76
Die U-Prozedur als Lösungsweg – In fünf Schritten vom Problem zum Handeln.....	84
Die SPOT-Matrix.....	86

### 3. Die eigenen Stärken und Potentiale nützen – Management der persönlichen Ressourcen

.....	89
Wer bin ich? – oder: Gibt's mich gar dreimal?.....	90
Mich selbst und andere besser verstehen – Eine Selbsterforschungs- reise mit dem persolog®-Persönlichkeitsprofil.....	92
Wie lässt sich Verhalten beschreiben? – Eine erste Orientierung hinsichtlich meiner Verhaltensdimensionen.....	94
Welche Dimensionen prägen nun mein Verhalten? .....	96
„personal mastery“ – oder die „Meisterschaft“ meiner Fähigkeiten und Stärken .....	98
Meine persönlichen Motivationsfaktoren.....	100
Nützen Sie Ihr Potential! – Die Lehren aus dem Persönlich- keitsprofil .....	102
Verhalten erfolgreich situativ anpassen .....	104
Selbstwert – Sich selbst als wertvoll erleben dürfen .....	106
Probleme sind zum Lösen da! – Aber zuerst muss ich wissen: Wer hat eigentlich das Problem? .....	108
Jetzt reicht's! – Die Ich-Botschaft als Methode, Probleme richtig anzusprechen .....	110
Bitte versteh' mich! – Ein Wundermittel, um anderen (und mir selbst) zu helfen, ist das Aktive Zuhören.....	112

Problemlösung heißt: Machen wir es in Zukunft besser! – Grundsätzlich ist ein Problem die Abweichung des „Ist“ vom „Soll“ .....	114
Die kollegiale Beratung – Ist ein Problem erst einmal klar formuliert, ist es schon halb gelöst. ....	116
Nicht aus dem Rahmen fallen – Das Rahmenmodell der Selbstwirksamkeit.....	118
Das Tankmodell .....	120
Die JA-Schalter – Jedes NEIN zu jemand anderem ist ein JA zu sich selbst.....	122
Erfolgreich NEIN sagen .....	124
„Tötet nicht den Boten!“ – Schlechte Nachrichten überbringen .....	126
<b>4. So halte ich mich beruflich auf Dauer bei Laune .....</b>	<b>129</b>
Oben bleiben – ein Delfin als Vorbild – Mit der Delfin-Strategie gegen das Absacken .....	130
Wie halte ich mich beruflich auf Dauer bei Laune – Den Zauber des Anfangs bewahren.....	132
Energiemonitor .....	134
Der Motivationscocktail – Im Gehirn wird aus Psychologie Biologie .....	136
Nichts motiviert mehr als der Erfolg! – Unzufriedenheitsvermeider und Motivatoren .....	138
In einer Aufgabe aufgehen – Das Flow-Modell.....	140
Muss ich? Darf ich? Will ich? – Ich kann, weil ich will, was ich muss....	142
Nicht geschimpft ist gelobt genug! – Muss mir wer sagen, wie gut ich bin? (Metaprogrammreferenz).....	144
Von gesund bis ausgebrannt – Die vier Muster von Erleben und Verhalten am Arbeitsplatz .....	146
Stress – Burnout –Krise.....	148
Ich kann nicht mehr! – Der Burnout-Zyklus.....	150
Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können .....	154
Stress-Polster .....	156
Spannung – Entspannung – Die progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson .....	158
Wähle Deine Einstellung! – Denn: Einstellungen wirken .....	160
<b>5. Werkzeuge für den Erfolg .....</b>	<b>163</b>
Planungstechniken – Es geschieht nichts Gutes, außer man tut es.....	164
Klarheit in den Erwartungen schaffen .....	166

## 8 Das Selbstcoaching-Seminar

Die Macht der Gewohnheit.....	170
Zeitraubende Gewohnheiten abbauen – Vom vielen Wiegen wird die Sau nicht fetter!.....	172
Zeitfresser und Störenfriede.....	174
ALPEN-Methode.....	176
Prioritäten setzen – Die Eisenhower-Methode.....	178
Kleine Ursache – große Wirkung – Das Pareto-Prinzip.....	180
Ist Ordnung das halbe Leben? – Nicht jede Ordnung ist für alle gleich hilfreich.....	182
Auf die Wirkung kommt es an – Lenkungstechniken für die Gesprächsleitung .....	184
Die vier Seiten einer Nachricht .....	186
Bin ich auf dem richtigen Arbeitsplatz? – Die Interessenstruktur- Analyse zeigt, wie gut mein Arbeitsplatz und ich zusammen- passen .....	188
<b>Abschluss</b> .....	191
Die große Weggabelung .....	192
Literaturverzeichnis .....	194
Die Firma.....	196
Die Autoren.....	197
Stichwortregister .....	198