

Stichwortverzeichnis

- 0-bis-10-Regel
 - Anwendung 113
 - Eintritt in den 6 % Club 119
 - Entscheidungen und 114
 - Entwicklung 105
 - Konzentration auf Wichtiges 113
 - Ziele auswählen 206
- 100-Dollarschein-Effekt 158
- 2 Second Decisions (Rozen) 82
- 20-Minuten-Regel 153, 187, 189, 205
 - drei “Rs” 152
- 20-Prozent-Glasdecke 39
- 30 Minuten, magische 116
- 30-Tage-Frist, Routinen 143, 167
- 6 % Club
 - 0-bis-10-Regel und 119
 - erster Tag im 163
 - Hacks und Tipps 149
 - imaginäre Mentoren 143
 - Mitglied bleiben 149
 - Veränderungen und 143
 - Voraussetzungen 126
 - Wirkung 27
- A** Ablenkungen
 - durch äußere Ereignisse 113
 - vermeiden 190
- Achtsamkeit 82
 - im Alltag 85
 - Positivität wiederherstellen 211
 - praktizieren 213
 - Selbstfürsorge und 173
- Adrenalinausschüttung 127, 132
- Akkumulationseffekt
 - von Erfolgen 48
 - von Leistungen 177–178
 - von Routinen 145, 162
 - von Unterbrechungen 112
- Aktionen
 - 0-bis-10-Regel 113
 - Bedeutung von 24
 - spezifische festlegen 165
 - tatsächlich durchführen 85
- Aktives Zuhören 23, 91
 - üben 74
- Amygdala 151, 164
- Amygdala-Hijack 151
- Analogie des blutenden Mannes 160
- Anerkennung, Bedürfnis nach 69
- Angst
 - vor Ablehnung 225
 - vor Erfolg 164
 - vor Unbekanntem 35, 208
 - vor Versagen 36, 224
 - vor Zurückweisung 223
- Angstgefühle 35–36
 - Amygdala 164
 - Häufigkeit von 20
 - überwinden 47, 208–209
- Ärger/Wut *Siehe* Frustration
- Aufgeben 87, 98
- Aufmerksamkeit
 - als Ressource 190
 - durch Grenzen schützen 191
- Aufschieben *Siehe* Prokrastination
- Ausflüchte
 - beenden 76
 - bequeme 54
 - des Gehirns 87
 - psychische Störungen als 55
- Autopilot-Modus
 - Bequemlichkeit des 42
 - Definition 38
 - Entscheidungen und 186
 - umprogrammieren 186
- B** Bedürfnis nach
 - Anerkennung 69
 - Bequemlichkeit *Siehe* Komfortzone

- Beruf *Siehe* Karriere
 Bestätigung, externe und interne 69
 Bestätigungsfehler 57
 Bewusste Gedanken 63
 Bewusste Sinneseindrücke 63
 Beziehungen
 – 100-Dollarschein-Effekt 158
 – aktives Zuhören in 74
 – Bedeutung der 23
 – erfüllende führen 47
 – innerer Monolog und 64
 – Spiegel-Regel 155
 – toxische 55, 181
 – Umgang mit schwierigen 191
 – unnötige Entschuldigungen 195
 – verbessern 23, 91
 – zu sich selbst 76
 – Zurückweisung 192
 Burnout
 – Analogie des blutenden Mannes 160
 – Anzeichen für 159, 172
 – bekämpfen 173, 184–185
- C** Chancen
 – eröffnen 204
 – für Erfolg erhöhen 161, 176
 – Rückschläge als 226
 – verpassen 45–46, 208
- D** Dankbarkeit praktizieren 123, 183, 194, 203, 211
 Delegieren 213, 222
 Denkprozesse
 – NASA-Forschung zu 143
 Denkweise
 – beeinflussen 164
 – verändern 144
 Depressionen 103
 – Häufigkeit von 20
 Domino-Effekt 162
 Dopaminausschüttung 101, 125, 158, 164, 183
 Du-Botschaften 74
 Durchhalten
 – Bedeutung des 144
 – Geheimnis des 188
- E** Ehrlichkeit
 – bei Zielsetzung 84
 – Komplimente und 156
 Eifersucht
 – Umgang mit 202
 – Ursache ergründen 203
 Eigenverantwortung
 – statt Ausflüchten 76
 – Voraussetzung für Veränderungen 24, 54, 76
 Einsamkeit
 – Gefühl der 216
 – Strategien gegen 217
 Elektronische Erinnerungen 93, 98, 188
 Empathie
 – Spiegelneuronen 158
 – Spiegel-Regel 155
 Energie
 – als Ressource 106
 – aufgezehrt 182
 – Betrag X 116
 – managen 114
 – psychische 184
 Energieverbrauch, des Gehirns 38
 Entscheidungen
 – 0-bis-10-Regel anwenden 114
 – Autopilot und 186
 – innehalten und nachdenken 186
 – innerer Monolog und 64
 – präfrontaler Cortex 164
 – tägliche Zahl von 38
 – vereinfachen 114
 Entscheidungsmüdigkeit
 – Kampf gegen 114
 – Ursachen 113
 Entschuldigungen *Siehe auch* Ausflüchte
 – unnötige 195
 Ereignisse
 – Ablenkung durch 112
 – Reaktion auf 119
 – unerwartete 119
 – unkontrollierbare 24, 31
 Erfahrungen
 – negative durch positive ausgleichen 60, 64, 183
 – neue machen 47

- Erfolge
- Akkumulationseffekt 48, 178
 - als Motivationsfaktor 96
 - Angst vor 36, 164
 - Chancen erhöhen 161, 176
 - Selbstvertrauen durch 219
 - Ziele richtig setzen 92
- Erinnerungen, elektronische ein-
stellen 93, 98, 188
- Erwartungen
- fremde erfüllen 30-31
 - Umgang mit fremden 68
 - zu hoch gesetzte 67
- Erwartungsmanagement 149
- Externe Bestätigung 69
- F** Fähigkeiten
- verbessern 23
 - vertrauen auf 202
 - Zweifel an 66, 178
- Fehler
- bei Zielsetzung 89, 98
 - innerer Monolog und 64
 - lernen aus 49
- Fehlschläge
- Angst vor 36
 - Gründe für 18, 182
 - Umgang mit 225
- Feststecken, Gefühl des *Siehe*
Sackgasse
- Fokussierung
- 0-bis-10-Regel 113
 - auf Ziele 85
 - behalten 119
- Fortschrittsprüfung 135
- Fragen
- wichtigste 29, 101, 168
 - zur Zielsetzung 82, 168
- Fristen
- Bedeutung von 94, 126
 - spezifisch formulieren 124
- Frustration
- als Motivationsfaktor 33, 35
 - Gründe für 29, 31
 - überwinden 27, 33, 77
- G** Gedanken
- bewusste 63
 - führen zu Taten 24
- Geheime Superkraft 22, 24-25
- Geheimrezept, für dauerhafte
Veränderungen 92
- Gehirn
- 20-Prozent-Glasdecke 39
 - Amygdala 151, 164
 - Ausflüchte des 87
 - Autopilot-Modus 39
 - Bequemlichkeit des Autopilot-
Modus 42
 - Denkweise beeinflussen 164
 - eigenes steuern 149
 - Energieverbrauch 38
 - präfrontaler Cortex 100, 126,
151, 164
 - retikuläres Aktivierungssystem
(RAS) 124
 - Schlupflöcher für 121
 - Vermeidung von Veränderun-
gen 41, 122
 - verzerrende Betrachtungswei-
sen 56
- Geisteshaltung
- positive entwickeln 183
 - soziale Medien und 210
 - wachstumsorientierte 193
- Gelegenheiten *Siehe* Chancen
- Gesetz der Spezifizierung
- Beispiele 142
 - Definition 124
 - häufige Fehler 136
 - wissenschaftliche Grundla-
gen 124
- Gesundheit *Siehe* Wohlbefinden
- Gewohnheiten *Siehe* Routinen
- Glasdecke der 20 Prozent Ener-
gie 39
- Glaube, an sich selbst 25
- stärken 177
 - Zerstörung 178
- Grenzen, eigene festlegen 173,
180, 187
- H** Herausforderungen
- überwinden 25
- Hochstapler-Syndrom 67-68
- Hoffnung, als Katalysator für Ver-
änderungen 21
- I** Ich-Botschaften 74
- Imaginäre Mentoren 143

Impostor-Syndrom 67
 Impulsives Verhalten,
 Ursache 151
 Impulskontrolle *Siehe* Selbstbeherrschung
 Informationslücke 58
 Innehalten
 – Achtsamkeit 82
 – Bedeutung des 30, 81, 171, 182
 – Fokussierung 85
 – Fragen an sich stellen 82
 – vor Entscheidungen 186
 – Zeit freihalten 83
 – Ziele festlegen 175
 Innere Bilder 63
 Innere Gefühle 63
 Innere Gespräche 63
 Innerer Monolog
 – Bedeutung 64
 – fünf Arten 63
 – positiv beeinflussen 64
 Interne Bestätigung 69

J Jasagen
 – Gefahren des 179
 – Gleichgewicht finden 180

K Karriere
 – 0-bis-10-Regel anwenden 118
 – Chancen verpassen 46
 – Entwicklung steuern 23
 – Oracle-Studie 32
 – Ziele erreichen 23
 Komfortzone
 – als Falle/Sackgasse 46
 – Einsamkeit und 216
 – identifizieren 45, 48
 – Stagnation in 45
 – verlassen 49
 Komplimente
 – 100-Dollarschein-Effekt 158
 – ehrliche 156
 – Spiegelneuronen 158
 Kontrolle
 – 20-Minuten-Regel 153
 – behalten 119
 – präfrontaler Cortex 100, 126, 151
 – über eigenes Leben 22, 54, 76, 100

Konzentration
 – auf die wichtigen Dinge 113
 – Unterbrechungen von außen 112, 190
 Kulturelle Einflüsse 54, 110, 224

L Leben
 – Bedeutung der Beziehungen 23
 – Bedeutung der Gesundheit 23
 – Bedeutung der Karriere 23
 – geheime Superkraft 22
 – Gestaltungsmacht 43–44, 54, 76
 – Hamsterrad anhalten 30, 81, 171, 182
 – Kontrolle übernehmen 22, 100
 – Schiffsanalogie 32
 Lebensgestaltung
 – 0-bis-10-Regel anwenden 118
 – Kontrolle über 22, 100
 – unerwartete Ereignisse 119
 – Wirkung des 6 % Clubs 27
 Leistungen, erbrachte
 – Akkumulationseffekt 177–178
 – als Motivationsfaktor 33, 96, 168, 219
 – feiern 135

M Macht, innere 22, 24–25
 Magische 30 Minuten 116
 Mentoren, imaginäre 143
 Monolog, innerer 63
 Motivation
 – fehlende 207
 – stärken 208
 – unterstützen 95
 Motivationsfaktor
 – erbrachte Leistungen als 33, 96, 135, 168, 219
 – Frustration als 33, 35
 Multitasking 221

N Nachrichten, negative durch positive ausgleichen 60, 64, 183
 NASA, Forschung zu Denkprozessen 143
 Negative Erfahrungen
 – durch positive ausgleichen 60, 64, 183
 – soziale Medien und 210

- Negative Nachrichten, durch positive ausgleichen 60, 64, 183
- Negativitätseffekt 60
- Neid
- Umgang mit 202
 - Ursache ergründen 203
- Neinsagen
- lernen 76, 188
 - Schwierigkeit des 72
- Neujahrsvorsätze (Statista-Umfrage) 34
- O** Oracle-Studie 32
- P** Pause *Siehe* Innehalten
- Perfektionismus 223
- Persönliches Wachstum 47
- Planung
- Aktionen festlegen 165
 - der Veränderung 90
 - drei Schritte der 167
 - fehlende 130
 - festhalten an 119
 - magische 30 Minuten 116
- Positive Erfahrungen
- negative ausgleichen durch 60, 64, 183
 - soziale Medien und 210
- Positive Nachrichten, negative ausgleichen durch 60, 64, 183
- Positivität wiederherstellen 179, 183, 203, 211
- Präfrontaler Cortex 100, 126, 151, 164
- Priorisierung 149
- 0-bis-10-Regel 113
 - der Ziele 89
 - wichtigste Frage 101
 - Ziele auswählen 176
- Prioritäten, Skala der 89, 111
- Problemlösung, innerer Monolog und 64
- Prokrastination bekämpfen 180
- Psychische Störungen, als Ausflüchte nutzen 55
- Psychisches Wohlbefinden
- 100-Dollarschein-Effekt 158
 - Innehalten und 81, 182
 - magische 30 Minuten 116
 - Selbstfürsorge und 100, 173
- R** Reaktionen
- auf äußere Ereignisse 31
 - auf unerwartete Ereignisse 119
 - auf unkontrollierbare Ereignisse 24
- Recognize (erkennen), 20-Minuten-Regel 152
- Regroup (sammeln), 20-Minuten-Regel 153
- Remove (entfernen), 20-Minuten-Regel 152
- Resilienz 25
- Respekt gewinnen 196
- konsequent Grenzen setzen 198
 - Sprache und 197-198
- Respektlosigkeit, Umgang mit 197
- Ressourcen
- Aufmerksamkeit 190
 - Zeit 190
- Ressourcenmanagement, 0-bis-10-Regel 113
- Retikuläres Aktivierungssystem (RAS) 124
- Risikobewertung, präfrontaler Cortex 164
- Routinen
- 30-Tage-Frist 143, 167
 - Akkumulationseffekt 145, 162
 - Geheimnis des Durchhaltens 188
 - kontrollieren 149
 - neue einführen 121, 143, 167
 - schlechte durch gute austauschen 185
- Rückschläge
- als Chance für Wachstum 226
 - Umgang mit 134
- S** Sackgasse
- auf den richtigen Zeitpunkt warten 52, 61, 188
 - Frustration 18, 29
 - Komfortzone als 46
 - überwinden 77

- Sanders, Harland (Colonel) 200
 Scheitern *Siehe* Fehlschläge
 Schiff des Lebens 32
 Schlupflöcher, des Gehirns 121
 Schmerz
 – Gründe für 29, 31
 – überwinden 27, 33
 Schuldgefühle
 – abwälzen 34, 41
 – beim Neinsagen 71
 – überwinden 99
 – unnötige vermeiden 72, 188
 Schwung
 – durch erbrachte Leistungen 96
 – durch Erfolge 96
 Selbstachtung 196, 198
 – niedrige 223
 – Sprache und 197–198
 Selbstaufopferung 222
 Selbstbeherrschung
 – 20-Minuten-Regel 153, 187, 189, 205
 – präfrontaler Cortex 151
 Selbstdisziplin 149
 – durch erbrachte Leistungen 168
 Selbstfürsorge 100, 173
 Selbstvertrauen
 – aufbauen 199
 – durch erbrachte Leistungen 33, 135, 219
 – gewinnen 189
 – innerer Monolog und 64
 – mangelndes 199
 – stärken 220
 Selbstwertgefühl *Siehe auch*
 Selbstvertrauen
 – niedriges 223
 Selbstzweifel
 – Gründe für 65
 – Hochstapler-Syndrom 67–68
 – überwinden 177
 Serotoninausschüttung 164, 183
 Sinneseindrücke, bewusste 63
 Skala der Prioritäten 89, 111
 – 0-bis-10-Regel 113
 – Ziele auswählen 176, 206
 Soziale Medien, Umgang mit 209
 Spezifizierung, Gesetz der
 – Beispiele 142
 – Definition 124
 – häufige Fehler 136
 – wissenschaftliche Grundlagen 124
 – Ziele definieren 165
 Spiegelneuronen 158
 Spiegel-Regel 155
 – Beziehungen verbessern 154
 – Unterstützung gewinnen 189
 Stagnation 45
 Statista Global Consumer Survey
 – Neujahrsvorsätze 34
 Superkraft, geheime 22, 24–25
- T** Taten *Siehe* Aktionen
 Teamarbeit
 – 100-Dollarschein-Effekt 158
 – Aufgaben delegieren 213, 222
 – verbessern 109
 Toxische Beziehungen, Umgang mit 55, 181
 Toxische Personen, Paradigma der 54
- U** Überdiagnostizierung, Epidemie der 55
 Überforderung 99
 – Aufgaben delegieren 213
 – innehalten und nachdenken 171
 – Strategien gegen 214
 – um Hilfe bitten 213
 – vermeiden 162
 Unbekanntes, Angst vor 35, 208
 Unerwartete Ereignisse 119
 Ungerechtigkeit, Gefühl der 194
 Unterbrechungen 112, 190
 – mit hoher Priorität 112
 Unternehmen
 – 0-bis-10-Regel anwenden 118
 – Entwicklung steuern 24
 Unterstützung
 – Bedeutung 25, 179
 – fehlende 133, 201
 – gewinnen 189
 – suchen 201
 – System aufbauen 48, 85

- V** Veränderungen
- 6 % Club und 142
 - anpassen an 132, 208, 215
 - aufgeben 225
 - Beziehungen verbessern 23, 91
 - Domino-Effekt 162
 - Eigenverantwortung übernehmen 24, 54, 76
 - einlassen auf 48
 - elektronische Erinnerungen 93, 98, 188
 - Forschungen der NASA 143
 - Frist festlegen 94
 - fünf Schritte zu 82
 - Geheimrezept für dauerhafte 92
 - genau planen 90
 - Gestaltungsmacht 43-44
 - Herausforderungen 42
 - herbeiführen 18, 174
 - Hoffnung als Katalysator 21
 - imaginäre Mentoren 143
 - in Aktion treten 85
 - Studie und Ergebnisse 22
 - Unterstützung nutzen 85
 - Unterstützung sichern 25
 - Vorsätze 18
 - Widerstand des Gehirns 41, 122
 - Ziele richtig setzen 92
 - Versagen, Angst vor 224
 - Versprechungen 34
 - Verzerrende Betrachtungsweisen 56
 - Bestätigungsfehler 57
 - Informationslücke 58
 - Negativitätseffekt 60
 - Vorbilder 224
 - imaginäre Mentoren 143
 - negative 30, 32, 66
 - Vorsätze *Siehe auch* Ziele
 - aufgeben 22, 87, 182
 - zu Neujahr 34
- W** Wachstum
- persönliches 47, 204
 - Rückschläge als Chance 226
 - von Unternehmen 24
 - Wang, Vera 200
 - Widerstandskraft *Siehe* Resilienz
 - Wilder, Laura Ingalls 201
 - Wohlbefinden
 - Bedeutung des 23
 - durch Selbstfürsorge 75, 100, 173
 - Wohlfühlzone *Siehe* Komfortzone
- X** X-Energiebetrag 116
- Z** Zeit
- als Ressource 105, 190, 220
 - durch Grenzen schützen 191
 - optimale Nutzung 222
 - zum Innehalten freihalten 83
 - Zeitmanagement
 - 0-bis-10-Regel 113
 - Strategien für 222
 - Unterbrechungen 112, 190
 - Zeitpunkt, warten auf den richtigen 52, 61, 188
 - Zeitverschwendung 108, 220
 - Ziele
 - Aktionen festlegen 165
 - aufgeben 87, 182, 225
 - auswählen 176, 206
 - Bedeutung 100
 - Beispiel Beziehungen verbessern 91
 - Beispiel Geldbetrag ansparen 140
 - Beispiel Geldreserve aufbauen 92
 - Beispiel Gewichtsabnahme 138
 - Beispiel Trainingsprogramm 90
 - Beispiel Weiterbildung 136
 - große 204
 - Prioritäten festlegen 89
 - spezifisch formulieren 124, 165
 - unrealistische 129
 - verwirklichen 47
 - Wichtigkeit bewerten 165
 - Zielsetzung
 - 0-bis-10-Regel 113, 206
 - Achtsamkeit 82
 - an Veränderungen anpassen 132, 208, 215

- brutale Ehrlichkeit 84
- Domino-Effekt 162
- elektronische Erinnerungen 93, 98, 188
- falsche Formulierung 17
- Fehler bei 89, 98
- festhalten an 119
- Fokussierung 85
- Fortschrittsprüfung 135
- Fragen an sich stellen 82, 168
- Frist festlegen 94, 126
- genaue Planung 90
- in Aktion treten 85
- innehalten und nachdenken 30, 81, 175, 182
- Liste der Fehler 98
- Prioritäten festlegen 89
- richtig gemacht 92, 96
- spezifisch 89
- To-Do-Liste für 96
- Unterstützungssystem nutzen 85
- wichtigste Frage 101
- Zeit freihalten 83
- Zuhören
 - sich selbst 81
- Zuhören, aktives 23, 91
- üben 74
- Zukunft, selbst gestalten 30
- Zurückweisung
 - Angst vor 223
 - Umgang mit 192



























