

Stichwortverzeichnis

A

ABC-Analyse 171
Abgrenzung 251
Abhängigkeitspotenzial 240
Abhängigkeitssymptom 223
Ablenkung 166, 320
Abnehmen 235, 238
Absichtsbildung 222, 226, 240
Absichtslosigkeit 222, 234
Abstinenz 240
Abwägephase 301
Abwehrmechanismus 44
Abwertung 261
Achtsamkeit 53, 110, 112, 188–190, 218, 313
Achtsamkeitspause 262
Achtsamkeitstraining 313
Achtsamkeitsübung 189
Adipositas 232
Affekt 52
Aktivierungsniveau 147
Akzeptanz 265, 315
Alkohol 238
Alkoholabhängigkeit 238–239
Alkoholabstinenz 221
Alkoholkonsum 134, 238, 240–241
Allen, David 175
Alltag 317
Alpen-Methode 175
Ambivalenz 40–41
Ampelübung 151
Änderungsbedarf persönlicher 52
Änderungsbereitschaft 248
Änderungsmotivation 86
Anerkennung 160, 306 im Job 161 mangelnde 246

Angst 333
überwinden 334
Angstgrenze 334
Anliegen politisches 330
Anspannung 104, 140, 147, 181, 191, 195–197, 216, 275, 314
Anteil eigener 265
Anti-Komfortzonen-Gedanke 250
Anti-Komfortzonen-Plan 249
Anti-Komfortzonen-Training 250
Antreiber innerer 132, 184–185
Arbeit-Freizeit-Bilanz 197–199
Arbeitsalltag 22, 141, 165, 181, 189
Arbeitsatmosphäre 177
Arbeitsblockade 165–164, 167, 176–177 überwinden 152
Arbeitseifer 22, 163
Arbeitserfolge 152
Arbeitsergebnis 166
Arbeitspensum 310
Arbeitsplatz 141–142, 151
Arbeitsrhythmus 148
Arbeitstempo 146
Arbeitsverdichtung 146
Arbeitszeit 139, 148, 171
Arbeitszufriedenheit 152, 158
Aromaöl 195
Atemaussetzer 217
Aufbruch 248
Aufmerksamkeit 117–116, 250, 252, 258, 262, 313–316, 322 selektive 63, 122

Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom 300
Aufmunterung 283
Aufräumen 307
Aufrichtigkeit 127
Aufschiebeverhalten 114
Ausgeglichenheit 104, 266
Ausrede 50–53
Austausch zwischenmenschlicher 268
Auszeit 128, 130, 132, 251, 273, 321–322

B

Ballast abwerfen 325
Bauchatmung 102, 115, 262, 315, 317
Bauchgefühl 315–316
Baumeister, Roy 165
Bedürfnis 79
eigenes 23, 253, 265, 268, 275, 313
Bedürfnisaufschub 307
Bedürfnisbefriedigung 30, 38, 93, 166, 184, 207, 233, 272, 306–307, 319
Bedürfnishierarchie 94
Bedürfniskontrolle 94
Begabung 82
Begeisterungsfähigkeit 34
Belastungsstörung posttraumatische 300
Belohnung 52, 60, 78–80, 98, 112, 170, 246, 301, 306, 321, 326
Belohnungsaufschieber 96
Belohnungsaufschub 30, 89

- Belohnungskaskade
81–80, 86
- Belohnungskatalog 78
- Belohnungsstrategie 321
- Belohnungssystem 223
- Belohnungszentrum
44–43, 79
- Bequemlichkeit 112, 114,
272, 288, 325
- Berne, Eric 184
- Beruf 181–182, 188
- Berufsaltag 139
- Berufsleben 254
- Bescheidenheit
falsche 246
- Beschleunigung 128
- Besprechungskultur 178
- Beständigkeit 69, 260
- Bestandsaufnahme 56–57
- Betriebsamkeit
hektische 142
- Bewältigungsressource 71
- Bewegung
im Alltag 213, 215
körperliche 210
- Bewusstsein 42
- Beziehung 259
beenden 259
zwischenmenschliche
269, 298
- Beziehungsarbeit 268
- Beziehungsfähigkeit 317
- Beziehungsgestaltung 127
- Beziehungsnetzwerk 325,
334
- Beziehungspflege 269
- Bildungsurlaub 331
- Body-Mass-Index 232
- Body Scan 314
- Burn-out 169, 189
Warnzeichen 169
- Bürokratiewachstum 310
- C**
- CAGE-Test 239
- Chance
verpasste 304
- Chaos 125–126, 309
- Charaktereigenschaft 152
- Charakterstärke 83
- Chronobiologie 149, 171
- Cirillo, Francesco 147
- Coaching 82
- Csikszentmihalyi,
Mihaly 66
- D**
- Danner, Deborah 117
- Dauerspannung 190
- Dauerstress 67
- Defizitbedürfnis 38
- Delegieren
144–146
- Demenz
vorbeugen 328
- Denken
analytisch 109
intuitiv 109
- Depression 40, 67, 82,
189, 297, 300
- Diät 209, 236
- DiClemente, Carlo 132
- Dissonanz
kognitive 223
- Distanz
innere 266
- Distanzierung
von Gefühlen 55
- Disziplin 65, 72–73, 309
- Dopamin 79
- Droge 238
- Drogenabhängigkeit 238
- Druck 72, 78
innerer 266
- Durchhaltevermögen 23,
43, 74, 76, 124, 126,
133, 319, 321, 326
- Dysstress 183
- E**
- Edison, Thomas Alva 65,
153, 309
- Effektivität 147
- Effizienz 322
- Egomanie 246
- Ehrenamt 329
- Einfühlungsvermögen
314
- Einstellung
innere 116, 289
- Eisenhower, Dwight D.
144
- Eisenhower-Prinzip 144
- Elend
gewohntes 260
- Emotion 52
- Emotionsregulation 29
- Energie 250
- Energiebedarfsrechner
210
- Energiefresser 140–141,
146, 151, 198, 325
- Energiereservoir 321
- Energieverbrauch 234
- Entrümpeln 325
- Entscheidung 108, 112
- Entscheidungsbereitschaft
315
- Entscheidungsfindung
282
- Entscheidungsfreude 21,
35
- Entscheidungsprozess
271, 278
- Entscheidungsverhalten
109
- Entschleunigung 129, 192
- Entspannung 67, 101,
129, 132, 188, 189, 192,
194–195, 196, 215, 275,
317, 321, 331
- Entspannungsstrate-
gie 321
- Entspannungsverfahren
321, 332
- Enttäuschung 70, 326
- Entwicklung 255
persönliche 70
- Entwicklungsschritt 72
- Entzugssymptom 227,
239
- Entzugssyndrom 224
- Erfahrung 109, 111
- Erfolg 81, 321
beruflicher 159–160
- Erfolg buchen 271
- Erfolgserlebnis 24, 102,
112, 168, 328
- Erfolgsgedanke 289
- Erfolgsorientierung 160

Erfolgstrance 160
 Erfolgswahrscheinlichkeit
 282, 286
 Erholungsbedarf 67
 Erkenntnis
 rationale 42
 Erkrankung
 psychische 300
 Ernährung 204, 209
 Ernährungsform 237
 Ernährungsgewohnheit
 204, 206–207, 237
 Ernährungsregel 205
 Ernährungstagebuch 234
 Ernährungsumstellung
 208
 Erschöpfung 169
 Erziehung 94
 Erziehungsdefizit 94
 Erziehungsstil 96
 Essgewohnheit 205–207,
 236
 Essstörung 232
 Eustress 183
 Extraversion 34

F

Fagerström-Test 224, 226
 Fähigkeit 246, 253
 eigene 117
 Faulheit 305
 Feedback 59, 102, 155,
 170, 254
 Feedforward 254
 Fehlentscheidung 316
 Fehlernährung 204
 Fehlertoleranz 103
 Feierabendgestaltung 134
 Fettsucht 232
 Fitness 289
 Fleck
 blinder 55, 58–59
 Flow 66, 275–276,
 288–287
 Freiheit 74
 Freiraum 131
 Freizeitstress 128
 Fremdbild 57, 85
 Fremdeinschätzung
 249–248

Fremdsprache
 lernen 328
 Fremdwahrnehmung 55
 Freude 77
 Frühaufsteher 149, 171
 Frustrationstoleranz 60,
 89, 92, 96, 105, 307
 Fünf-Faktoren-Modell 34

G

Gedanke
 automatischer 100
 Gedankenkreis 186
 Geduld 326
 Gefühl 51–54, 60–61,
 113–115, 118, 135, 256,
 266
 negatives 52, 54–56,
 62, 79, 261, 266
 positives 329
 Gefühlsbewältigung 114,
 318
 Gefühlsmanagement 59
 Gefühlswelt 113
 Gehaltserhöhung 37
 Gehaltsforderung 37
 Geheimnis 58–59
 Gelassenheit 101, 104,
 134, 185, 188–189,
 192–193, 215–216, 252,
 254, 323
 Gelassenheitsübung 102
 Geltungsdrang 246
 Genie 309
 Genussgift 238
 Geschmacksempfinden
 207
 Gesetz
 Parkinsonsches 174
 Gesundheit 146
 Gesundheitsfürsorge 22,
 323
 Gesundheitsproblem 207
 Gesundheitsprogramm
 241
 Gesundheitsrisiko 223
 Gewichtsabnahme 234
 Gewichtskontrolle 209
 Gewichtsreduktion 221,
 233, 236

Gewissen 74
 schlechtes 44, 60, 96,
 127, 131–132,
 300–299, 301
 Gewissensbisse 303
 Gewohnheit 19, 42, 69,
 72–73, 75, 203–204,
 262
 Glaube
 an sich selbst 253
 Glaubenssatz 81–82
 Glückshormon 42–43,
 79, 168, 223
 Gollwitzer, Peter 172
 Grenzen
 durchbrechen 254
 Grübeln 63, 252, 263
 Grundbedürfnis
 körperliches 74
 Grundhaltung
 innere 115
 positive 119

H

Haltung
 achtsame 188
 innere 100, 117, 276, 289
 Handeln
 eigenes 271
 Handlungsbereitschaft
 122, 272, 276
 Handlungsfähigkeit 272
 Handlungsfreiheit 185
 Handlungskontrolle 166
 Handlungsmuster 42
 Handlungsorientierung
 21, 35
 Handlungsspielraum 135,
 153
 Harmonie 154
 Hauptmotivator 39
 Heckhausen, Heinz 172
 Helfer
 innere 271–272
 Hemmnis 61–62
 inneres 245
 Herausforderung 271
 Herzberg, Frederick 38
 Hilfe
 annehmen 251

Hilflosigkeitskreislauf
71, 82
Hindernis 46, 60–61, 64,
285, 287, 293, 309
Hirnforschung 164
Hobby 328
Höchstleistung 197, 280
Hormonhaushalt 101
Humor 290
Hunger 209
Hürde 46, 60–61, 64

I

Ich-Schwäche 93
Ich-Stärke 92, 94, 96
Imagination 75
Imaginationsübung
195–194
Immunsystem 67, 101,
188
Impulskontrolle 97
Individualität 266
Ingham, Harry 58
Inspiration 309
Intentionsbildung 172
Intuition 107, 110–112,
114, 315–316
Ist-Situation 250, 254

J

Johari-Fenster 58–59
Jo-Jo-Effekt 236

K

Kahnemann, Daniel 109
Kalorienaufnahme 233
Kalorienrechner 210
Kalorienverbrauch 233
Kampf-oder-Flucht-Pro-
gramm 183
Kardinaltugend 83–84
Katastrophe 264
Kindererziehung 307
Kollegen
Umgang mit 141–142
Komfortzone 70, 71, 72,
73, 153, 203, 215, 248,
249, 250, 255, 256, 260,
288, 309, 327, 328, 330,
331, 332–333, 334

Komfortzonen-Bewahrer
249
Kommunikationsfähig-
keit 316
Kompetenz 247
emotionale 60, 113–114
Kompetenzkreislauf 72,
104–105, 183
Kompromissbereitschaft
127
Konferenz
innere 271
Konferenzstruktur 178
Konflikt 37, 154, 314
Konfliktfähigkeit 127
Konsequenz 21, 35
Konsumgewohnheit 240
Kontrastieren
mentales 64, 309
Kontrollverlust 239
Kopfkino 318
Körpergefühl 232
Körperschemastörung 232
Körpersignal 313
Kraft
innere 251, 253
Kraftquelle 273
Krankheitssymptom 300
Kränkung 256–260
Umgang mit 257
Kreativität 125, 302, 309,
314
Krise 251–252, 265
Krisenfestigkeit 265
Krisentagebuch 266
Kritik 257
Kündigung
innere 169
Kurzentspannungsübung
275

L

Lach-Yoga 118, 290
Lazarus, Richard 71
Lebenserfahrung 117
Lebenserwartung 204,
208, 217
Lebensfreude 82, 313
Lebensführung
gesunde 204

Lebensgewohnheit
224
Lebensqualität 101, 216,
298
Lebenstempo 128
Lebenszufriedenheit 27,
82, 304
Leichtigkeit 77
Leistungsanspruch 298
Leistungsbereitschaft 67,
185, 305
Leistungsdruck 190
Leistungsfähigkeit 146,
181, 275
Leistungspotenzial 299
Lernhemmung 299
Lernprozess
19, 298, 303
Lethargie 51
Lichtblick 115, 315
Liebig, Justus von 154
Lob 306
Löffelliste 308
Lösungsorientierung 63,
122–123, 265, 276–277
Lösungsstrategie 302
Lösungssuche 265
Lösungstrance 63, 122,
277, 284, 316
Lösungsweg 63, 122–123,
277, 327
Luft, Joseph 58
Lüge 126
Lustgefühl 79
Lustgewinn 24, 43, 60,
209, 233–234, 273

M

Mangelernährung 204
Manipulation 109
Medikamentenabhängig-
keit 238
Meditationspraxis 188
Meilenstein 286, 291
Minderwertigkeitskom-
plex 82, 246
Mindfulness-Based Stress
Reduction 189
Minimumgesetz 154
Mischel, Walter 96

Misserfolg 69–70, 78,
82, 264
Mitarbeitergespräch 37
Mittagsschlaf 194
Moment
 richtiger 308
Motivation 29, 38, 51,
60, 75, 119–120, 126,
152, 165, 167, 282, 285,
301, 321
Motivator 38–39, 113,
184, 210, 280
Multitasking 102–104, 322
Muskelentspannung
 progressive 151, 195
Muskelrelaxation
 progressive 195
Mutlosigkeit 289

N

Nachhaltigkeit 21, 35,
114, 290
Nachsicht 326
Nachteule 149–150, 171
Nahrungsaufnahme
 235–234, 236
Natur 332–333
Neill, Alexander Suther-
 land 65
Netzwerk 253, 259, 262,
265, 268–269, 317
Netzwerkpflege 245,
268–269, 314, 317
Neujahrsvorsatz 203
Neurotizismus 34
Nichtraucher 226
Niederlage 264–265
Nikotinabhängigkeit 224,
226
Nikotinersatzpräparat
 226
Nikotinsucht 223
Norm
 gesellschaftliche 74
Normalgewicht 237
Nudge-Theorie 282–283

O

Oettingen, Gabriele 63
Operationalisierung 62

Optimismus 115–117,
265, 289, 315, 324
Ordnung 126, 307, 309

P

Panikattacke 40, 189, 219
Pareto-Prinzip 174
Parkinson, Cyril North-
 cote 174, 310
Passivität 265
Passivrauchen 228
Pause 67, 128, 130, 151,
251, 273, 275, 310, 321
Pensum 310
Perfektion 85
Perfektionismus 174, 289,
299
Perfektionist 298
Persönlichkeit 152
 Big Five 34
Persönlichkeitsanteil 29,
32, 33, 34, 44, 55, 56, 59,
82, 86, 101, 107, 110,
113, 207, 271–272, 305,
306, 307
Persönlichkeitsentfal-
 tung 70, 94, 133, 309,
325, 327
Persönlichkeitsentwick-
 lung 29, 84, 96, 154,
184, 245, 307
Persönlichkeitsforschung
 34
Persönlichkeitsmerkmal
 49, 58
Persönlichkeitsprofil 83
Persönlichkeitsstruktur
 246, 272, 298
Persönlichkeitstheorie 29,
32, 35
Perspektivwechsel 145,
191, 314
Pessimismus 115–117,
324
Pfeffer, Jeffrey 173
Pflicht 72
Planung 43, 45, 61–62
Planungsphase 301
Pomodoro-Technik 147
Power Nap 194–195

Priorisierung 144, 151
Priorität 110, 311
Privatleben 254
Problemlösefähigkeit 316,
323
Problemlösung 109, 247,
313, 316
Problemtrance 122, 277,
284, 316
Problemverhalten 298
Prochaska, James 132
Produktivitätseinbuße
 140
Profilstärke 83–84
Projektabschluss 174
Projektmanagement 171
Projektplan 326
Projektplanung 174
Prophezeiung
 selbsterfüllende 311
Prüfungsangst 299
Psychoanalyse 59
Psychosomatik 44
Psychotherapie 82

R

Rauchen 223
Rauchfrei-Programm 229
Rauchstopp 53, 135, 221,
226–230, 232, 269
Reflexion 99, 288
Regeneration
 67, 273
Reiz
 konditionierter 302
Reizüberflutung 322
Reizverarbeitung 103
Resignation 289
Resilienz 265
Resilienzfaktor 265
Respekt 127
Ressource 61, 82, 310
 eigene 128, 152, 154,
164, 183, 251, 262, 264,
266, 303, 313, 323, 327
Ressourcennutzung 49
Ressourcenorientierung 36
Reue 303
Ritual 301–302
Rosa, Hartmut 128

Routine 19, 42, 203, 306, 334
 Rubikonmodell 172, 301
 Rückfall 133–135, 232, 287, 326
 Rückfallsituation 289
 Rückfall-Trigger 22, 289–288, 292, 326
 Rückschlag 69, 261, 293
 Rückzug
 sozialer 257
 Ruhepause 273

S

Sättigungsgefühl 207, 209
 Schaffenskraft 309
 Schaffensrausch 310
 Scham 79
 Schamgefühl 60
 Scheitern 78, 326
 persönliches 266
 Schichtarbeit 146
 Schlaf 215–216, 218, 254
 Schlafapnoe 217
 Schlafhygiene 217
 Schlaflabor 217
 Schlafstörung 189, 218–217
 Schlusspunktmethode 226
 Schockstarre 265
 Schuldgefühl 79, 326
 Schulz von Thun, Friedemann 32
 Schwäche 82, 85–86, 154, 160
 Schwartz, Shalom 282
 Seiwert, Lothar 175
 Selbstachtung 299
 Selbstakzeptanz 27, 21, 372
 Selbstaufmerksamkeit 247
 Selbstausbeutung 252
 Selbstbeobachtung 249–248
 Selbstbild 57, 85, 112
 negatives 82
 Selbstdisziplin 24, 67–66, 72–76, 92, 107, 121, 132, 169–170, 279, 286, 301, 309, 320–321, 323, 325–326, 329
 Selbsteinschätzung 249–248
 Selbstentfaltung 128
 Selbsterkenntnis 56
 Selbstfürsorge 74, 310
 Selbsthass 190
 Selbstkonkordanz 172
 Selbstkritik 326
 Selbstmanagement 22, 175, 181
 Selbstmotivation 126
 Selbstreflexion 44, 154
 Selbstregulation 113
 Selbstsicherheit 34
 Selbststeuerung 165
 Selbstsuggestion 119–118, 258, 317, 324
 positive 252
 Selbstüberschätzung 246
 Selbstunterschätzung 246
 Selbstvergessenheit 275
 Selbstverpflichtung 292
 Selbstvertrauen 72
 Selbstverwirklichung 72, 133
 Selbstvorwurf 303
 Selbstwahrnehmung 59, 113, 313
 Selbstwert 100
 Selbstwertgefühl 37, 81, 170, 238
 Selbstwertproblem 246
 Selbstwirksamkeit 104, 167, 170, 247–248, 253
 Selbstwirksamkeitserleben 227
 Selbstwirksamkeitserwartung 29, 72, 81, 106–105, 164, 171–172, 223, 247, 254, 291–292, 298, 304, 321, 325–326, 329
 Selbstzweifel 117
 Situationsbewertung 99
 Soll-Situation 250, 254
 Spannung
 psychische 92
 Spaß 77–78, 80
 Spaßbremse 79
 Spiegelneuron 276
 Sport 210–212, 282
 Sportart 212–213
 Sportmuffel 213
 Sprachlern-App 329
 Stärke 82–83, 86, 160
 eigene 184, 187, 199
 innere 273
 Stärkenorientierung 49, 152–154
 Stärkenprofil 153–154
 Stärkentest 83
 Stärken-Trio 84
 Steuererklärung 53
 Steuerungsfähigkeit 42
 Stimme
 innere 107, 111, 119, 315
 Stoffwechsel 101
 Stolz 77
 Störfaktor 46, 64, 156, 301
 Strafe 72
 Streitgespräch 193
 Stress 71, 78, 101, 104, 139–140, 146, 181, 185, 189–190, 266, 302
 negativer 183, 188
 positiver 183
 Stressbewältigung 317
 Stressfaktor 22, 181
 Stressfolgeerkrankung 128, 146
 Stresshormon 67, 188
 Stresshormonspirale 190
 Stressmodell 71
 Stressor 182–183
 Stresspegel 183, 193
 Stresssituation 151, 185
 Struktur
 eigene 125
 Sucht 97
 Suchtberatungsstelle 238
 Suchterkrankung 239
 Suchthilfesystem 238
 Suchtklinik 238
 Suchtmittel 221
 Sunstein, Cass 282

T

Tabakentwöhnung 223, 230
 Tabakkonsum 223, 226

- Tacitus 65
 Tagebuch 90
 Tagesablauf 149
 Tagesanalyse 90, 92, 98
 Tagesform 147
 Tagesrhythmus 146,
 151–150
 individueller 146
 Talent 82
 Tatkraft 60, 124
 Team
 inneres 32, 33, 35, 85,
 117, 271–272, 306
 Teamarbeit 177
 Technikproblem 140–141
 Teilaufgabe 291
 Teilziel 286, 291
 Terminplanung 170
 Thaler, Richard 282
 Toleranzentwicklung 239
 Trägheit 320
 Trainingspartner 211
 Trainingsplan 212
 Trance 122
 Trancephänomen
 124, 277
 Transaktionsanalyse 184
 Transtheoretisches
 Modell 132, 222–223,
 234, 239
 Traum 254
 Triade
 kognitive 82
- U**
 Überanstrengung 70
 Übergewicht 204, 207,
 232–233
 Über-Ich 74
 Übersprunghandlung
 46, 50, 196
 Überzeugungskraft
 126
 Übung
 meditative 263
 Uhr
 innere 149
 Umfokussierung 263
 Umsetzungscompetenz
 166–167
- Unlust 44, 52–56, 72, 142,
 233, 291
 Unternehmenserfolg 160
 Unternehmenskultur
 162
 Unterstützung 80
- V**
 Veränderungsbereitschaft
 127
 Veränderungschance 72
 Veränderungsmotivation
 222, 234
 Veränderungsplan 99
 Veränderungsziel
 26, 101, 103
 Verantwortung
 gesellschaftliche 329
 Verantwortungsbereitschaft 265
 Verbesserungswesen
 betriebliches 141
 Verbindlichkeit 80, 127,
 170
 Verbündeter 254
 Vererbung 152
 Verführung 22, 326
 Verhaltensänderung 43,
 97–99, 132, 206, 209,
 222–223, 261, 283–284
 Verhaltensmuster 43, 55,
 287, 289, 292–293
 Verhaltensrepertoire
 71, 266
 Verhaltenstherapie
 kognitive 300
 Vermeidungsstrategie
 69
 Vermeidungsverhalten
 216
 Vernachlässigung 94
 Versagen 299, 305
 Versuchung 231
 Vertrauen 127
 Verwöhnung 94
 Vision 254
 Vogelperspektive 191
 Volition 166
 Volkshochschule 329
 Vorfreude 75, 79–80
- Vorsatz 173
 guter 92, 121, 127, 133
- W**
 Wachstum
 persönliches 91
 Wachstumsbedürfnis 38
 Wachstumsmöglich-
 keit 72
 Waist-to-Height-Ratio
 234
 Waldbaden 274
 Weiterbildung 331
 Weiterentwicklung
 persönliche 126–128,
 134, 305
 Weltbild
 negatives 82
 Weltverbesserung 329
 Wenn-Dann-Vorsätze
 172
 Wert
 persönlicher 280, 282,
 284, 301
 Wertekanon 307, 330
 Wertschätzung 257
 Wertvorstellung
 85, 126
 Widerstand 56, 69,
 293–292
 innerer 30
 überwinden 270
 Widerstandskraft 266
 innere 247, 259, 265
 Widerwille 291
 Willensbildung 172
 Willenskraft 22, 107, 129,
 133–134, 152, 163–167,
 175, 184, 232, 245, 255,
 261, 270, 273, 279, 282,
 284–285, 288, 292,
 320–321, 323, 325–326
 Willensstärke
 126, 132–133,
 166–165, 167, 169, 185,
 203, 248, 284, 325
 Wirksamkeit 247
 Wohlfühlbereich 327
 persönlicher 71, 153,
 248

342 Stichwortverzeichnis

- Wohlgefühl 306
Wohlstandskrankheit
 221, 238
WOOP 64, 309
Work-Life-Balance
 199
Wunschdenken 246
- Y**
Yerkes-Dodson-Gesetz 147
- Z**
Zauberformel 193
Zeitablauf
 Erledigung durch 311
Zeitbudget 310
Zeitdruck
 302, 322
Zeitfresser 140–141, 146,
 151, 198, 320
 Tagebuch führen 140
Zeitmanagement 22, 163,
 171, 174–175
Zeitplan 62
Zeitplanung 174
Zeitpuffer 141, 322
Ziel
 berufliches 155
 unrealistisches 299
Zielerreichung 155
Zielformulierung 41, 126,
 155–156, 206,
 281–280, 319
 SMART 156–157
Zielstrebigkeit 24, 30, 74,
 151, 185, 279, 320
- Zinn
 Jon Kabat 189
Zufriedenheit 321
Zukunftsbild
 negatives 82
Zukunftsorientierung
 118
Zukunftsplanung 265
Zuversicht 311
Zwang 72, 78
 reduzieren 77–78
Zwanglosigkeit 80
Zwei-Minuten-Regel 175
Zwiespältigkeit 40–41
Zwischenziel
 124, 168, 201, 264, 286,
 291, 319