

# Auf einen Blick

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>19</b>
<b>Teil I: Den inneren Schweinehund kennenlernen – die Grundlagen</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1:</b> Die Aufschieberitis entspannt meistern .....	27
<b>Kapitel 2:</b> Sich selbst realistisch einschätzen .....	49
<b>Kapitel 3:</b> Damit sich etwas ändern kann, sollte sich einiges verändern .....	69
<b>Teil II: Den Schweinehund im Alltag und Privatleben bändigen</b> .....	<b>87</b>
<b>Kapitel 4:</b> Selbstmotivation beginnt jeden Morgen .....	89
<b>Kapitel 5:</b> Auf die innere Stimme hören .....	107
<b>Kapitel 6:</b> Immer wieder neu anfangen .....	121
<b>Teil III: Den Schweinehund im Berufsleben an die Leine legen</b> .....	<b>137</b>
<b>Kapitel 7:</b> Was du heute kannst besorgen, .... ..	139
<b>Kapitel 8:</b> Arbeitsblockaden erfolgreich überwinden .....	163
<b>Kapitel 9:</b> Weniger Stress durch besseres Selbstmanagement. ...	181
<b>Teil IV: Gesundheitspflege mit und ohne Schweinehund</b> .....	<b>201</b>
<b>Kapitel 10:</b> Gesunde Lebensführung hält jung .....	203
<b>Kapitel 11:</b> Gesundheitsrisiken abbauen .....	221
<b>Teil V: Nichts ist unmöglich – die persönliche Erfolgsformel finden</b> .....	<b>243</b>
<b>Kapitel 12:</b> Freude an der Veränderung .....	245
<b>Kapitel 13:</b> Umgang mit Stärken und Schwächen .....	261
<b>Kapitel 14:</b> 100 Tage ohne Schweinehund .....	279

<b>Teil VI: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>295</b>
<b>Kapitel 15:</b> Zehn Fakten zur Aufschieberitis .....	297
<b>Kapitel 16:</b> Zehn Irrtümer über den Schweinehund .....	305
<b>Kapitel 17:</b> Zehn Übungen für mehr Achtsamkeit .....	313
<b>Kapitel 18:</b> Zehn Tricks zur Verbesserung des Durchhaltevermögens .....	319
<b>Kapitel 19:</b> Zehn Vorschläge zum Verlassen der Komfortzone .....	327
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>335</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>19</b>
Über dieses Buch .....	19
Konventionen in diesem Buch .....	20
Was Sie nicht lesen müssen .....	20
Törichte Annahmen über den Leser .....	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	21
Teil I: Den inneren Schweinehund kennenlernen – die Grundlagen .....	21
Teil II: Den Schweinehund in Alltag und Privatleben bändigen .....	22
Teil III: Den Schweinehund im Berufsleben an die Leine legen .....	22
Teil IV: Gesundheitspflege mit und ohne Schweinehund .....	22
Teil V: Nichts ist unmöglich – die persönliche Erfolgsformel finden .....	23
Teil VI: Der Top-Ten-Teil .....	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	23
Wie es weitergeht .....	24
<b>TEIL I</b>	
<b>DEN INNEREN SCHWEINEHUND</b>	
<b>KENNENLERNEN – DIE GRUNDLAGEN</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Die Aufschieberitis entspannt meistern</b> .....	<b>27</b>
Aufschieber oder Anpacker – die eigene Persönlichkeit kennenlernen .....	29
Das Konzept des inneren Teams .....	32
Typische Schweinehund-Bändiger .....	35
Triebe und Bedürfnisse .....	38
Schweinehunde mögen Zwiespältigkeit .....	40
Gewohnheiten lassen sich ändern .....	42
Lustgewinn oder Langzeitplanung .....	43
Auch die Hürden würdigen .....	46

<b>Kapitel 2</b>	
<b>Sich selbst realistisch einschätzen</b> .....	<b>49</b>
Schaffen oder scheitern – eine individuelle Bilanz .....	50
Umgang mit negativen Gefühlen .....	52
Verstehen statt verurteilen .....	54
Die Selbstwahrnehmung schärfen .....	56
Selbstbild und Fremdbild abgleichen .....	57
Umgang mit Hürden und Hindernissen .....	60
Planung, Lösungsorientierung und Fokussierung .....	61
Träumen, denken und handeln .....	63
Selbstdisziplin – ein Weg zum Erfolg .....	65
Pausen und Auszeiten einplanen .....	67
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Damit sich etwas ändern kann, sollte sich</b>	
<b>einiges verändern</b> .....	<b>69</b>
Selbstwirksamkeit erleben und Selbstvertrauen entwickeln ..	70
Lob der Selbstdisziplin .....	72
Mit Durchhaltevermögen ans Ziel .....	76
Spaß an der Sache haben .....	77
Sich selbst belohnen .....	78
Die Umgebung einbeziehen .....	80
Ressourcen erkennen und nutzen .....	81
Die eigenen Stärken stärken .....	82
Checkliste: Was sich künftig ändern soll .....	86
<b>TEIL II</b>	
<b>DEN SCHWEINEHUND IM ALLTAG UND</b>	
<b>PRIVATLEBEN BÄNDIGEN</b> .....	<b>87</b>
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Selbstmotivation beginnt jeden Morgen</b> .....	<b>89</b>
Positiv denken und realistisch planen .....	90
Frustrationstoleranz kann man lernen .....	93
Geduld und Ausdauer zeigen .....	97
Man tut, was man denkt .....	99
Die Kraft der Gelassenheit .....	101
Multitasking – eine Illusion .....	102
Der Domino-Effekt .....	104
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Auf die innere Stimme hören</b> .....	<b>107</b>
Die Kraft der Intuition .....	108
Situationen positiv beeinflussen .....	110
Emotionale Kompetenz einüben .....	113

Optimismus und Zukunftsorientierung .....	115
Ihr tägliches Erfolgsprogramm. ....	117
Gemeinsam geht es leichter. ....	119

**Kapitel 6  
Immer wieder neu anfangen ..... 121**

Lösungsorientierung statt Problemtrance. ....	122
Mögliches möglich machen .....	124
Der Schweinehund als Komplize .....	126
Einen Gang zurückschalten .....	128
Auszeiten fest einplanen. ....	129
Den inneren Schweinehund füttern .....	130
Nicht entmutigen lassen. ....	131
Tagebuch führen .....	132
Geduldig mit sich sein .....	134

**TEIL III  
DEN SCHWEINEHUND IM BERUFSLEBEN  
AN DIE LEINE LEGEN ..... 137**

**Kapitel 7  
Was du heute kannst besorgen, ... ..... 139**

Zeit- und Energiefresser identifizieren .....	140
Zeitfresser von außen: Technik und Kollegen .....	140
Zeitfresser von innen: der Schweinehund .....	142
Die Kunst des Delegierens .....	144
Den individuellen Rhythmus finden .....	146
Von Lerchen und Eulen .....	149
Der Lohn guter Planung .....	151
Die eigenen Stärken bewusst einsetzen. ....	152
SMARTe Ziele formulieren .....	155
Erfolge sichtbar machen und feiern .....	157

**Kapitel 8  
Arbeitsblockaden erfolgreich überwinden ..... 163**

Wenn der Eifer erlahmt .....	164
Willensstärke im Arbeitsalltag trainieren .....	165
Gerne tun, was man tun muss. ....	167
Vorne anfangen und hinten aufhören .....	169
Gute Planung sichert den Erfolg .....	171
Das Zeitmanagement optimieren .....	174
Gemeinsam geht es leichter. ....	176
Ohne Schweinehund durch den Arbeitstag. ....	179

**Kapitel 9**  
**Weniger Stress durch besseres**  
**Selbstmanagement** ..... **181**

- Anspannung und Entspannung ausbalancieren ..... 182
  - Antreiber identifizieren ..... 184
  - Destruktive Gedankenkreise durchbrechen ..... 186
- Übungen gegen Stress am Arbeitsplatz ..... 188
  - Achtsamkeitsbasierte Stressverringerng ..... 189
  - Die Perspektive wechseln ..... 191
  - Bewusst das Tempo drosseln ..... 192
  - Zauberwort und sicherer Ort ..... 193
  - Mittagsschlaf oder Power Nap ..... 194
  - Progressive Muskelentspannung im Sitzen ..... 195
  - Übersprunghandlungen bewusst einsetzen ..... 196
- Die Arbeit-Freizeit-Bilanz verbessern ..... 197

**TEIL IV**  
**GESUNDHEITSPFLEGE MIT UND**  
**OHNE SCHWEINEHUND** ..... **201**

**Kapitel 10**  
**Gesunde Lebensführung hält jung** ..... **203**

- Ausgewogene Ernährung ..... 204
  - Mehr Obst und Gemüse essen ..... 207
  - Schlank ohne Diät ..... 209
- Regelmäßig Sport treiben ..... 210
  - Die passende Sportart finden ..... 212
  - Bewegung in den Alltag einbauen ..... 213
- Entspannung und Schlafhygiene ..... 215
  - Guter Schlaf hält leistungsfähig ..... 216
  - Achtsamkeit für die kleinen Dinge ..... 218

**Kapitel 11**  
**Gesundheitsrisiken abbauen** ..... **221**

- Mit dem Rauchen aufhören ..... 223
  - Den Rauchstopp gut vorbereiten ..... 226
  - Nichtraucher bleiben ..... 229
- Übergewicht reduzieren ..... 232
  - Die Essgewohnheiten bewusst verändern ..... 234
  - Wohlstandskrankheiten vorbeugen ..... 236

Auf Genussgifte und Drogen verzichten .....	238
Fröhlichkeit ohne Alkohol ist keine Heuchelei .....	239
Das individuelle Wohlfühlprogramm .....	241

**TEIL V  
NICHTS IST UNMÖGLICH – DIE PERSÖNLICHE  
ERFOLGSFORMEL FINDEN..... 243**

**Kapitel 12  
Freude an der Veränderung ..... 245**

Die eigenen Möglichkeiten kennen.....	246
Raus aus der Komfortzone .....	248
Selbstsuggestionen nutzen.....	249
Die Kraft kommt von innen .....	251
An sich selbst glauben.....	253
Widrige Umstände ignorieren oder ändern.....	254
Bequemlichkeit überwinden .....	255
Souverän mit Kränkungen umgehen .....	256
Die Macht der Gefühle .....	258

**Kapitel 13  
Umgang mit Stärken und Schwächen..... 261**

Wenn der Schweinehund stärker ist.....	262
Niederlagen akzeptieren und analysieren .....	264
Die eigenen Ressourcen nutzen .....	266
Das Netzwerk einbinden .....	267
Gemeinsam geht es leichter.....	268
Den Erfolg buchen.....	271
Neue Kraftquellen entdecken .....	273
Auf die Lösung konzentrieren .....	276

**Kapitel 14  
100 Tage ohne Schweinehund..... 279**

Attraktive Ziele formulieren.....	280
Sich das Leben leichter machen .....	282
Den richtigen Zeitpunkt wählen.....	284
Meilensteine definieren und Hindernisse analysieren .....	285
Rückfall-Trigger erkennen.....	287
Erfolgsgedanken denken .....	289
Das Verhalten nachhaltig verändern .....	290
Handeln ist der Königsweg.....	292
Kalendervorlage: Woche für Woche dranbleiben .....	293

## **TEIL VI DER TOP-TEN-TEIL ..... 295**

### **Kapitel 15 Zehn Fakten zur Aufschieberitis ..... 297**

Jeder Mensch schiebt Dinge auf .....	297
Aufschieben ist angewöhnt .....	298
Perfektionismus als Feind des Handelns .....	298
Prokrastination und Prüfungsangst .....	299
Pathologisches Aufschieben als Krankheitssymptom .....	300
Der erste Schritt ist der schwerste .....	300
Rituale erleichtern das Leben .....	301
Aufschieben ist manchmal sinnvoll .....	302
Selbstdisziplin kann man lernen .....	303
Selbstwirksamkeit erhöht die Lebenszufriedenheit .....	303

### **Kapitel 16 Zehn Irrtümer über den Schweinehund ..... 305**

Der Schweinehund ist einfach stärker .....	306
Was Hänschen nicht lernt .....	306
Wer aufräumt, ist nur zu faul zum Suchen .....	307
Morgen ist auch noch ein Tag .....	308
Irgendwann kommt der richtige Moment .....	308
Man muss nur wollen .....	309
Disziplinierte Menschen sind langweilig .....	309
Das Pensum ist zu groß .....	310
Die Zeit reicht nicht .....	310
Man darf nichts liegen lassen .....	311

### **Kapitel 17 Zehn Übungen für mehr Achtsamkeit ..... 313**

Mit dem Body-Scan durch den Körper reisen .....	313
Die Perspektive wechseln .....	314
Neuland entdecken .....	314
Die Sonnenseite des Lebens finden .....	315
Auf das Bauchgefühl achten .....	315
Den Scheinwerfer einschalten .....	316
Die kleinen Dinge wertschätzen .....	316
Das Beziehungsnetzwerk erweitern .....	317
Oase der Stille .....	317
Das Kopfkino positiv nutzen .....	318



<b>Kapitel 18</b>	
<b>Zehn Tricks zur Verbesserung des Durchhaltevermögens</b> .....	<b>319</b>
Klare Ziele formulieren .....	319
Sinnvolle Dinge tun .....	320
Kleine und große Belohnungen .....	321
Für Entspannung sorgen .....	321
Eins nach dem anderen erledigen .....	322
Problemlösefähigkeiten trainieren .....	323
Gesund leben .....	323
Optimistisch nach vorne schauen .....	324
Ballast abwerfen .....	325
Geduld mit sich haben .....	326
<b>Kapitel 19</b>	
<b>Zehn Vorschläge zum Verlassen der Komfortzone</b> .....	<b>327</b>
Suchen Sie sich ein neues Hobby .....	328
Lernen Sie eine Fremdsprache .....	328
Übernehmen Sie eine ehrenamtliche Aufgabe .....	329
Werden Sie beruflich aktiv .....	330
Engagieren Sie sich in der Politik .....	330
Bilden Sie sich weiter .....	331
Üben Sie ein Entspannungsverfahren .....	331
Gehen Sie raus in die Natur .....	332
Überschreiten Sie eine Angstgrenze .....	333
Überraschen Sie sich und andere .....	334
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>335</b>

