

Stichwortverzeichnis

Symbols

16-PF-Test 35
80/20-Regel 218

A

Abendritual 87, 89
Ablehnung
 Angst vor 224
Abwehr 242
Achtsamkeit 28, 68, 96,
 97, 98, 255
Achtsamkeitsübung 273
Affirmation 81, 84, 86, 89,
 91, 266
Aktivitätsmuster
 neuronaes 177
Akzeptanz 81, 98
Alltag
 authentisch im 79
Alterungsprozess 255,
 272
Altwerden 272
Ambivalenz 112, 124–125
 siehe Zweispältigkeit
Ambivalenzkonflikt 112
Ambivalenztoleranz 112
Änderungsbereitschaft
 243
Anerkennung 32, 138,
 194
 mangelnde 237
Angriffsmodus 267
Angst 191, 213
Annäherungsziel 58
Anreiz
 bedürfnisbedingter
 112
Anspannung 39, 96, 161,
 163, 203, 214–215, 260
Anspannungsgrad 208
Antike 35
Anti-Komfortzonentraining
 245

Antreiber
 innerer 55–56, 166, 217
Anziehungskraft 192–193
Arbeit-Freizeit-Bilanz 204
Arbeitsalltag 133, 166
Arbeitsbeziehung 141
Arbeitsleben 132, 148
Arbeitsplatz 171
Arbeitsstelle 132, 167
Arbeitstag 156
Arbeitsumfeld 132, 148
Arbeitsumgebung 148
Arbeitszufriedenheit
 132–134, 136, 145, 159,
 167
Atempause 86
Atemübung 89
Atmung 201
Attraktivität 272
Aufbruch 243
Aufmerksamkeit 37, 201,
 245, 248
 selektive 206
Aufmunterung 227
Aufrichtigkeit 88, 190,
 262
Ausgebranntsein 164
Auslöser 276
Ausstrahlung 87, 175, 183,
 184, 185, 186–187, 189,
 191–192, 193, 194, 197,
 198, 271, 22, 174, 252
Auszeit 204, 235
 im Alltag 204
Authentizitäts-Checkliste
 89
Autonomieentwicklung
 in der Kindheit 214

B

Balance
 innere 2, 86–87
Basismotion 177

Bauchatmung 265
Bauchgefühl 139, 201
Bedeutungssetzung 34,
 209
Bedürfnis 31, 42, 104–106,
 112, 199–200, 241
 eigenes 57, 58, 67, 68,
 69, 72, 87, 92, 101, 113,
 114, 148, 199, 200, 203,
 210, 256, 259, 262–263,
 22, 174
 physiologisches 32
 soziales 32
Bedürfnishierarchie 31
Bedürfniskollision 104
Bedürfnisprofil 32
Bedürfnispyramide 31, 169
Befindlichkeit
 innere 95
Begegnung
 menschliche 181
Begeisterung 196
Belohnungszentrum 124
Berne, Eric 96
Beruf 134
Berufsalltag 22, 130, 143,
 145, 161
Berufsleben 22, 130–132,
 139–143, 145, 149,
 159
Berufswahl 133
Berufsweg 146
Bescheidenheit
 falsche 237
Beschwerden
 psychosomatische 83
Bestandsaufnahme 42
Bewertung 28, 34, 41, 69,
 208–209, 255
Bewusstheit 23, 61
Beziehung 99, 249
 zwischenmenschliche
 115, 120, 205, 262, 267

Beziehungsebene 114
 Beziehungsgestaltung 93
 Beziehungskonflikt 114
 Beziehungsnetzwerk 29,
 46, 70, 93, 268–269
 Beziehungspflege 105
 Beziehungsstress 105
 Beziehungssystem 183
 Bezugsperson 30
 Big-Five-Modell 35
 Bindungsbedürfnis 113
 Biografie 31
 Blähung 163
 Blickkontakt 176, 182,
 185, 274
 Blickwinkel
 ändern 88
 Botschaft
 nonverbale 119, 179
 vier Ebenen 94
 Burn-out 161, 163–165,
 168, 171, 273

C

Carnegie, Dale 182
 Cattell, Raymond
 Bernard 35
 Charakter 34
 Charisma 189–191, 193,
 195–197
 Charme 277–278
 Coach 39

D

Daueranspannung
 Körperreaktion bei 163
 Dauerstress 161, 163, 165
 Defizit 255
 Defizitbedürfnis 32
 Denken 275
 Depression 163–164
 DiClemente, Carlo 219
 DISG 36
 Diskurs 257
 Dissonanz
 kognitive 64
 Dresscode 185
 Druck
 innerer 154–155, 213,
 217

Duft 186
 Durchfall 163
 Durchhaltevermögen 22,
 124, 154, 212, 214, 223,
 226, 256, 260
 Durchsetzungswille 118
 Dysstress 162

E

Effizienz 55
 Egoismus 199, 259
 Egoomanie 237
 Eindruck
 erster 181–183, 274
 Einfühlungsvermögen 70
 Einschlafstörung 89
 Einstellung
 innere 240
 wenig hilfreiche 53
 Einzigartigkeit 71,
 145–146, 253–254, 257
 Ekman, Paul 67, 177
 Eltern-Ich 96
 Emotion 67–70, 72, 175,
 177, 275–276
 Emotionsregulation 116,
 275
 Empathie 70, 194, 196
 Energie 245
 Energiereserve 203
 Energiespeicher 273
 Entscheidung 242
 Entscheidungsfindung 226
 Entspannung 161–163,
 203
 Entspannungsübung 265
 Entwicklung 245
 Erfolgserlebnis 37
 Erfolgsgedanke 232
 Erfolgswahrscheinlichkeit
 226, 229
 Ersatzbefriedigung 262
 Erschöpfung 164
 chronische 164
 Erwachsenen-Ich 96
 Erwartung 241
 Erziehung 29, 53
 Eskalation
 vermeiden 96
 Essstörung 163

Eustress 162
 Extroversion 138
 Eysenck, Hans Jürgen 35

F

Fähigkeit 238
 Familienleben 261
 Fantasie 191
 Farbberatung 272
 Feedback 55, 139, 142,
 180, 187, 193, 197, 207,
 254, 265
 Feedforward 207
 Fehlentscheidung 242
 Fehler 208, 242, 255–256,
 260
 Fehlerkultur 171
 Fehlerlosigkeit 214
 Fehlertoleranz 113, 219,
 221, 255
 Ferien 204
 Fleck
 blinder 180, 254
 Flow 230
 Formulierung
 positive 58
 Freiheit
 innere 220–221, 244,
 260
 Fremdbild 254
 Fremdeinschätzung 239
 Freud, Sigmund 35, 241
 Frost Multidimensionale
 Perfektionismus-Skala
 221
 Frost, Randy 221
 Frühaufsteher 273
 Fühlen 275

G

Gallup 36
 Gardner, Howard Earl 37
 Gebärdensprache 179
 Gedankenstopp 230
 Gefühl 61, 66, 67, 68, 69,
 71–73, 91, 97, 106,
 111–112, 113, 114, 116,
 208, 241, 246, 268, 275,
 276, 24
 negatives 96

Gefühlsleben 241
 Gefühlsmanagement 96
 Gehaltsverhandlung 157
 Gelassenheit 81, 88, 98,
 102, 105–106, 163,
 166–167, 171, 208, 221,
 259, 265, 268, 276
 Geltungsdrang 237
 Gesichtsausdruck
 emotionaler 177
 Gesichtsmuskulatur 178
 Gesprächsklima 104
 Geste 274
 Gestik 95, 176, 179, 185,
 201
 Gesundheit 83, 170
 Gewissen
 schlechtes 124
 Gewissenhaftigkeit 214,
 260
 Gewohnheit 243
 Glasl, Friedrich 119
 Glaubenssatz 29, 53,
 54, 55, 56, 91, 166,
 213–214, 221
 Glaubwürdigkeit 62
 Gleichmut 81, 98
 Glückserfahrung 170
 Glückshormon 124, 205
 Glücksphilosophie 170
 Goldberg, Lewis Robert 35
 Grawe, Klaus 113
 Grenze
 eigene 70, 74–75, 83,
 91, 199, 203, 257, 273
 Grundbedürfnis
 psychisches 113
 Grundeinstellung
 negative 70
 positive 83, 91, 103,
 277

H

Haltung
 gelassene 134
 innere 81, 93, 96,
 97, 147, 232, 259
 Handeln 275
 Handlungsalternative 65

Handlungsbereitschaft
 256
 Handlungsfreiheit 56
 Handlungskompetenz
 257
 Handlungsmöglichkeit
 209
 Handlungsmotivation 69,
 113
 Handlungsmuster 29
 Handlungsspielraum 70,
 246
 Harmonie 109
 innere 34
 Hauptmotivator 32–33
 Herzberg, Frederick 32
 Hierarchie 140
 Hilfslosigkeit 39
 Hindernis 53, 229–230,
 235–236
 überwinden 152
 Höchstleistung 170, 225
 Hoffnung 241
 Hugo, Victor 277
 Humor 55, 232, 277

I

Ich-Botschaft 103, 106,
 117, 267
 Ich-Entwicklung 112
 Ich-Zustand 96
 Idealbild 29, 38, 253, 258
 Ikigai-Methode 150
 Individualbedürfnis 32
 Individualität 62,
 146–147, 192, 199, 254,
 258
 Innenleben 201, 273
 Innenschau 257, 273
 Inspiration 191–192
 Intelligenz
 emotionale 70
 multiple 37
 Intelligenzschwerpunkt
 37–38
 Interaktion 140–141, 217,
 221, 257, 260
 Introversion 138
 Intuition 139, 201

K

Kamiya, Mieko 150
 Kampf-oder-Flucht-
 Programm 162–163
 Karriere 31
 Kästner, Erich 266
 Kindheits-Ich 96
 Klärungsgespräch 117
 Kleiderordnung 185
 Kleidung 185
 Kleidungsstil 185
 Komfortzone 60, 220,
 237, 243–246, 267
 verlassen 191
 Komfortzonenbewahrer
 244
 Kommunikation 70,
 93–96, 117, 119, 140,
 175–176, 179, 257
 gewaltfreie 98–99, 117
 nonverbale 95, 175–176,
 187, 201, 271, 274
 Kommunikationsmittel
 176
 Kommunikationspartner
 184
 Kompetenz 37, 137, 238
 Kompromiss 100, 102,
 110
 fauler 126
 Konflikt 93, 95, 96, 97, 99,
 100, 103, 104, 105, 106,
 109, 110, 111–112, 113,
 114, 115–117, 118, 120,
 124, 143, 267, 268,
 277–278
 äußerer 115–117
 im Beruf 142–143
 innerer 121–123, 126
 Konfliktbewältigung 123
 Konfliktodynamik 119
 Konfliktgespräch 117
 Konfliktlösung 114
 Eskalationsstufen 119
 Konfliktpartner 111, 267
 Konfliktpotenzial 99
 Konfliktsituation 99, 111,
 120
 im Beruf 144

Konfliktverhalten 111, 118
 Konformität 258
 Konfrontation 118–119
 Konkurrenz 147
 Konsistenzbedürfnis 113
 Kontaktaufnahme 182
 Kontrastieren mentales 153
 Kontrollbedürfnis 113
 Konzentrationsstörung 163
 Kooperation 118
 Kopfkino 276
 Kopfschmerz 163
 Körpergeruch 186
 Körperhaltung 176, 179–180, 185, 201, 274
 Körperpflege 186, 272
 Körperreaktion 201
 Körpersignal 176, 201, 203
 Körpersprache 22, 174–177, 181, 195, 201, 274
 Körperwahrnehmung 201, 274
 Krankheitssymptom 202
 Kränkung 106, 116, 171, 246–248
 Umgang mit 247
 Kreativität 191, 243
 Krise 73–74, 165
 Krisenkompetenz 74
 Kritik 247

L

Lächeln 178, 277
 Lachen 277
 Lach-Yoga 232
 Lebensabschnitt 30, 200
 Lebensbeziehung 104
 Lebensentscheidung 1, 31, 121, 253
 Lebensfreude 83, 98
 Lebenskompass 72, 75
 Lebenskonzept 101–102

Lebenslauf 30
 Lebenspartnerschaft 93, 100
 Lebenspriorität 21, 26, 61, 73
 Lebensqualität 39, 137
 Lebenssinn 237
 Lebensweg 42, 44
 Lebensziel 237
 Lec, Stanislaw Jerzy 99
 Leere innere 262
 Leichtigkeit innere 277
 Leistungsanspruch 214
 Leistungsbereitschaft 55, 162
 Leistungsfähigkeit 213–214
 Lernchance 152, 208, 242, 256
 Lernen am Modell 40, 258
 Lernprozess 34, 40, 147, 153, 258
 Lob 138, 194
 Logopädie 181
 Lösung 242
 Lösungsstrategie 115
 Lösungssuche 121
 Lösungstrance 228
 Lösungsweg 60, 114
 Lustgewinn 113, 124

M

Magenschmerz 163
 Markenpositionierung 149
 Marston, William 36
 Maslow, Abraham 31, 169
 MBTI 36
 Meditation 89
 Meditationspraxis 28
 Meilenstein 229
 Meinungsdivergenz 116
 Mensen, Ernst 235
 Merkmal äußeres 254

Metakommunikation 95
 Mimik 95, 175–178, 185, 201, 274
 Minderwertigkeitskomplex 237
 Misserfolg 214
 Missverständnis 93–96, 98–100, 109, 116, 120, 277
 Mitgefühl 69–70
 Mitleid 70
 Mittagsschlaf 273
 Mitte innere 184
 Moral 62
 Morgenritual 80
 Motiv 31
 Motivation 112–113, 226, 229, 256–257
 intrinsische 256–257
 Motivator 33, 112, 114, 225
 Motorneuron 177
 Murphys Gesetz 172
 Muskelentspannung progressive 273
 Musteränderung 127
 Mut 191–192, 233
 Mutlosigkeit 232
 Myers-Briggs-Typ-Indikator 36

N

Nachhaltigkeit 233
 Nachtteule 273
 Nachtschlaf 87
 Nein-Sagen 263–264
 Nervosität 163
 Netzwerk 71, 92, 249
 soziales 151
 Netzwerkpflege 249
 Neuanfang 236
 Nudge-Theorie 226

O

Oettingen, Gabriele 153
 Optimismus 232, 240
 Orientierung 82
 Originalität 28

P

Paargespräch 104
 Paartherapie 103
 Pareto-Prinzip 218
 Partnerschaft 99–101, 103–107
 Partnerschaftsgespräch 103
 Pause 203–204
 Perfektion 217, 260
 Perfektionismus 213–215, 217–218, 220–221, 259–260
 Fragebogen 221
 im Berufsalltag 219
 Perfektionist 214–215
 Persönlichkeit 30, 34, 37–38, 40, 122, 137, 139, 148, 186, 253–254, 258
 Persönlichkeitsanteil 35, 122–124, 241
 Persönlichkeitsdimension 35
 Persönlichkeitseigenschaft 35, 138
 Persönlichkeitsentfaltung 60, 154, 223, 261
 Persönlichkeitsentwicklung 32, 34, 39, 45, 150, 192, 194, 205, 206, 207, 214, 228, 254, 277–278
 Persönlichkeitsmodell 122
 Persönlichkeitsstruktur 237
 Persönlichkeitstest 34, 36
 Persönlichkeitstheorie 34, 122
 Persönlichkeitstypologie 36
 Persönlichkeitsveränderung 218
 Perspektive 29
 Perspektivwechsel 98, 120–121
 Pessimismus 70, 240

Peterson, Christopher 36
 Pindar 253
 Planung 124
 Positionierung
 berufliche 154
 Potenzial
 eigenes 40
 Power Nap 273
 Prägung 1, 31, 91
 frühe 53
 Priorität 71–73, 75, 132
 individuelle 24, 61
 Problemlösefähigkeit 206
 Problemlösung 239
 Problemrance 228
 Prochaska, James 218
 Produktivität
 emotionale 68
 Prokrastination 126
 Prophezeiung
 selbsterfüllende 172, 264
 Psychologie
 positive 68
 Psychosomatik 202
 Psychotherapeut 40
 Psychotherapie 165, 241

Q

Qualitätsmaßstab 217

R

Rationalität 139
 Rechtfertigungsdruck 264
 Reflexion 83–84, 86, 88, 231, 257, 267
 Regeneration 273
 körperliche 83
 Reiss-Profil 36
 Reiss, Steven 36
 Resignation 232
 Resilienz 74
 Respekt 84
 Ressource
 eigene 2, 60, 197, 200, 203, 206–207, 209, 240, 255, 264
 Risikobereitschaft 42, 243
 Rogers, Carl 98
 Rolle
 persönliche 84–85

Rosenberg, Marshall 99, 117
 Routine 242–243
 Rückenschmerz 163
 Rückfall 230
 Rückfallsituation 232
 Rückfall-Trigger 230–231, 235
 Rückschlag 240
 Rückzug
 sozialer 247
 Ruhe
 innere 81
 Ruhepause 162

S

Sachebene 114
 Sachkonflikt 114
 Saint-Exupéry, Antoine de 93
 Schaffenskraft 213
 Schlafförderung 89
 Schlafstörung 163
 Schönheit 272
 Schulz von Thun, Friedemann 94, 122
 Schwäche 255, 258, 260, 264, 272
 eigene 194, 217, 220
 Schwartz, Shalom 226
 Schweinehund
 innerer 124–126, 154
 Selbstabwertung 30
 Selbstabwertungsspirale 40, 258
 Selbstachtung 170–171
 Selbstakzeptanz 147–148, 218, 254
 Selbstaufmerksamkeit 238
 Selbstausbeutung 168, 170–171
 Selbstbeobachtung 238–239, 255
 Selbstbestimmung 155
 Selbstbewusstsein 23, 61, 146, 266
 Selbstbild 29–30, 43, 57, 166, 178, 207, 254–255, 272

- Selbstdisziplin 145,
153–154, 262
- Selbsteinschätzung
238–239
- Selbstentfaltungsplan 224
- Selbsterkenntnis 27–28,
56, 146, 210
- Selbstfürsorge 73, 86–87,
184, 199–201, 204–205,
210, 254, 273
- Selbstliebe 199–200, 205,
218
- Selbstmarketing 145,
149–151, 154–156, 158
- Selbstorganisation 214,
259
- Selbstreflexion 34, 68,
107, 147, 150, 207–208,
214, 254, 264, 273
- Selbstsicherheit 189, 198,
220
- Selbstsuggestion 248
- Selbstüberschätzung 237
- Selbstunterschätzung 237
- Selbstverpflichtung 234
- Selbstvertrauen 37, 86,
263–264
- Selbstverwirklichung 32,
153
- Selbstwahrnehmung 272
- Selbstwert 24, 147,
213–214, 217, 259
- Selbstwerterhöhung 113
- Selbstwertgefühl 146,
194, 213
niedriges 194
- Selbstwertproblem 237
- Selbstwerttraining 158
- Selbstwirksamkeit
238–239
- Selbstwirksamkeitserwar-
tung 37, 75, 92, 207,
235, 238
- Selbstzweifel 214
- Seligman, Martin 36, 68
- Sicherheitsbedürfnis 32
- Sichtbarkeit 145
- Sodbrennen 163
- Spannung
innere 64
- Spiegelbild 271–272
- Spiegelneuron 66, 177
- Spiegel-Übung 255
- Sprache 275
- Sprachfehler 181
- Sprachmelodie 180–181
- Sprechweise 275
- Standortbestimmung 72
- Stärke 71
eigene 132, 146, 192,
194, 197, 205–210, 217,
255, 258, 260, 264
individuelle 41, 258
innere 86
persönliche 134
- Stärken-Imaginations-
übung 205
- Stärkenorientierung
im Beruf 131
- Stärken-Trance 205
- Stimme 201, 275
- Stimmhöhe 275
- Stimmungsschwankung
163
- Streit 109
- Streitgespräch 96
- Streitkultur 106
- Stress 96, 161, 163–164,
203
- Stressfaktor 167
- Stresshormon 161–163
- Stressor 165
- Stresssituation 97, 163,
165–166
- Stressspirale 164–165
- Stresssymptom 214, 260
- Sunstein, Cass 226
- T**
- Tagesbeginn 266
- Tagesziel 82
- Talent 38, 40, 258
- Team
inneres 122–124
- Teilziel 229, 233
- Temperament 34
- Thaler, Richard 226
- Toleranz 261
- Trancezustand 206
- Transaktionsanalyse 96
- Transtheoretisches
Modell 219
- Transzendenz 32
- Traum 241–242
- Traumarbeit 241
- Traumerinnerung 242
- Trauminhalt 242
- Traumreise 273
- Triebtheorie 35
- Typberatung 272
- U**
- Überforderung 39, 162
- Übersprungshandlung
124
- Überzeugungskraft 175,
189, 196
- Umdeutung 96, 97
- Umgänglichkeit 55
- Umsetzungskompetenz
256
- Unabhängigkeit 55
- Unbewusstes 241
- Unbewusstsein 242
- Unerreichbarkeit 273
- Unlustgefühl 124
- Unlustvermeidung 113
- Unternehmenskultur 141,
167
- Unverwechselbarkeit 62,
145, 156, 190, 235
- Unzufriedenheit 31, 39
- Unzulänglichkeit 277
- Urlaub 204
- V**
- Veränderung 40, 44–46,
200, 228
- Veränderungsbereitschaft
41
- Veränderungsmodell 219
- Veränderungsmotivation
68
- Veränderungsprogramm
232
- Veränderungsprozess 45,
201, 218
- Veränderungstempo 228
- Verantwortung 37, 67,
277

Verbindung
 zwischenmenschliche
 276
 Verdauung 163
 Verdrängung 242
 Verführung 190
 Verhaltensänderung 219,
 227
 Verhaltensmuster 121,
 147, 218, 230, 232, 235
 Verhandlungsgespräch
 158
 Verleugnung 242
 Vermeidung 66, 118
 Vermeidungsverhalten
 215
 Vermeidungsziel 58
 Verpflichtung 262–263
 Versagensangst 214–216,
 259–260
 Übung gegen 216
 Verspannung 163
 Verständnis 257
 Verstopfung 163
 Vertragsverhandlung
 157
 Vertrauen 257, 277
 Vertrauensaufbau 119
 Vision 240
 Vogelperspektive 88, 95,
 106, 268
 Vollkommenheit 214
 Vorbild 29–31, 40–41,
 258
 Vorsatz
 guter 267

Vorstellungsgespräch
 156–157
 Vorstellungskraft 276
 Vorwurf 103, 105

W

Wachstumsbedürfnis 31
 Wahrnehmung
 selektive 66
 Wahrnehmungsfähigkeit
 266
 Wasserball-Metapher 69
 Watzlawick, Paul 94
 Weiterentwicklung
 berufliche 150–152,
 155–156, 158
 persönliche 39
 Wert
 eigener 61–64, 65, 66,
 71–73, 137, 138, 254,
 256–257, 23
 fremder 65
 individueller 40–41,
 258
 innerer 186–187
 persönlicher 132,
 225–227, 261
 Wertekanon 21, 26,
 61–62, 64, 111
 Wertekonflikt 64, 65, 66,
 103, 261–262
 Werteliste 261–262
 Werteskala 132
 Wertesystem 256
 Wertschätzung 32, 84,
 167, 186, 248

Wertvorstellung 61–64
 Whitacre, Eric 197
 Widerstand 46, 235
 innerer 54
 Widerstandskraft
 innere 74–75, 165, 238,
 242, 249, 259
 Willenskraft 55, 219,
 226–228, 231, 234–235,
 256
 Wir-Gefühl 167
 Wirksamkeit 238
 Wohlfühlbereich
 persönlicher 243
 WOOP-Methode 153
 Wunsch 242
 Wunschdenken 237
 Wunschvorstellung 241

Z

Zähneknirschen 163
 Ziel 71–73
 persönliches 111–112
 Zielformulierung 223–224
 SMART 82, 89
 Zielstrebigkeit 262
 Zuhören
 aktives 98
 Zukunftsplanung 240
 Zukunftsvision 240
 Zuversicht 81, 236
 Zuwendung 277
 Zweifel 221
 Zwiespältigkeit 124–125
 Zwillinge 253
 Zwischenziel 229

