

Stichwortverzeichnis

80/20-Prinzip 135, 183
120-Prozent-Traum 247

A

Absage 217
Achtsamkeit 223
Affirmation 255
 Formulierungsvorschlag 255
 Nutzung 257
 Struktur 255
Akzent 168
Akzeptanz 222
Anerkennung
 als Motivationsfaktor 72
Angst 109
 bewältigen 121
 in Selbstvertrauen verwandeln 123
 loslassen 123
Angstfalle 121
Angstreaktion 101
Angststörung
 erkennen 144
Anonyme Alkoholiker 59
Arbeitsmotivation 69
Arbeitsplatz
 Manipulation 206
 Mobbing 206
Artikulation 168
Assesment-Test 92
Atemmuster 158
Atemtechnik 121
Atmung 146
 und Stimme 170
 verändern 146
 Zwerchfellatmung 170
Aufgaben
 delegieren 129
Aufräumen
 und Selbstvertrauen 48
Auftrag 106
Aufwand
 und Resultat 136
Ausdrucksweise

 beim Erleben der Welt 44
ausgebremst werden 43
authentisch sein 87
Autobiografie lesen 61

B

Barmherzigkeit 154
Bedeutung
 beeinflussen 255
 von Erfahrung 83
Bedingung
 zum Erreichen von Zielen 149
Bedürfnisbefriedigung 68
Bedürfnispyramide (nach Maslow) 68
Bedürfnisse
 anderer erfüllen 54
 eigene erfüllen 54
 eigene und fremde 226
 gesellschaftliche 68
 in der Beziehung 226
 physiologische 68
 Selbstverantwortung 226
 Selbstverwirklichung 69
 Selbstwertgefühl und Anerkennung 69
Beförderung
 Checkliste 77
 Vor- und Nachteile 76
Begeisterung 103, 244
Begeisterungsfähigkeit
 Faktoren der Minderung 109
 und Führungsverhalten 114
Bekräftigung 255
Bennis, Warren 114
Beschwerde
 Definition 99
Bestimmtheit 190
Bewerbungsgespräch 216
Bewusstsein
 für eigene Emotionen 251
 für eigene Stimmung 95

Beziehung

 Bedürfnisse erfüllen 226
 entwickeln 100
 Hilfe durch Vertraute 227
 Kernpunkte 222
 Netzwerk 223
 Probleme bewältigen 227
 Veränderung 229
 zu Kindern 231
 zur Familie 45
 Zusammenleben neu gestalten 230
Biorhythmus 158
Bluthochdruck 159
Brummell, Beau 180
Burns, Robert 224

C

Campbell, Joseph 111
Cass, Vivienne 88
Coach
 für sich selbst werden 62
 Merkmal 62
Cram, Steve 90

D

Dämonen
 eigene 89
Delegieren
 Aufgaben 129
Demütigung 206
Denkweise
 positive 232
 vorwurfsvolle 45
Depression 159
Dialekt 168
Dialog
 innerer 243
 innerer und äußerer 204
Dilts, Robert 104
Diskussionsclub 175
Duldsamkeit 52
Durchsetzungskraft 190
Durchsetzungsvermögen 202
 Grundlagen 202

E

Edison, Thomas A. 59
 Einbildungskraft 94
 Eindruck
 erster 179
 vermitteln 180
 Einstein, Albert 97
 Emotion
 äußern 94
 negative im Zaum halten 98
 Selbstvertrauen und 91
 tägliche Bestandsaufnahme 251
 Umgang mit 92
 Emotionale Intelligenz 92
 Emotionale Stabilität 30, 232
 Empathie 100
 Energie 31, 233
 Entdeckungswille 233
 Entwicklung 31
 Entwicklungswille 233
 Erfahrung
 Bedeutung beimessen 83
 filtern 250
 und Erleben der Welt 44
 Erfindungskraft 94
 Erfolg
 garantierter 59
 Erinnerung
 Verankerung 119
 Erwartung
 eintreffende 118
 unrealistische 125
 Eule 158

F

Fähigkeit
 soziale 105
 Familie
 dynamische Beziehungen 45
 Feedback 189
 einholen 37
 Feedback-Sandwich 234
 Regeln 210
 Umwandeln von negativem 210
 Fitnessstudio 251
 Flexibilität im
 Verhalten 31, 45

Flow 117, 120
 Formel für garantierten
 Erfolg 59
 Franklin,
 Benjamin 249
 Frankl, Viktor E. 34
 Freunde
 giftige 52
 Führungskraft 114
 Führungspersönlichkeit 114
 Fürsorge 223

G

Gandhi, Mahatma 40
 Garantierte Formel
 für Erfolg 154
 Gebet 158
 Gefühle 91
 Umgang mit 91
 Gemütszustand 96
 Genug sein 128
 Gesundheit 31, 159, 233
 Gipfelerfahrung 34, 117
 Gnade 154
 Goleman, Daniel 92
 Gönner, eigener 40
 Großzügigkeit 127
 Grundeinstellung
 positive 30
 Grundsätze
 des eigenen Lebens 79

H

Heldenreise 62, 89, 111
 Phase 111
 Hemisphäre
 des Gehirns 94
 Herausforderung
 portionieren 132
 Herzberg,
 Frederick 71
 Hierarchie der
 Bedürfnisse 67
 Hilfs-Werte 80
 Hindernis
 fürs Selbstvertrauen 43
 Homer 111
 Humanistische
 Psychologie 67
 Humor 223

Hygienefaktor (nach
 Herzberg) 72
 Tabelle 72
 Hypnotherapie 144

I

Identität 106
 Akzeptanz 89
 eigener Name 244
 entwickeln 88
 Infragestellung 88
 Job 198
 Modell der Entwicklung 88
 professionelle 199
 Toleranz 88
 Vergleich 88
 Informationsverarbeitung
 im Gehirn 94
 Informationsvermittlung 173
 Integrität 171
 Checkliste 172
 Intelligenz
 emotionale 92
 Interessen
 widerstreitende 82
 Intuition
 als Informationsquelle 97
 Definition 97
 Irvine, Lucy 151

J

Job
 Kommunikationsproblem 211
 Kündigung 217
 nicht eingehaltene Versprechung 211
 Selbstwertgefühl 198
 Traumjob 200
 Joyce, James 111

K

Karma 153
 Keep it short and simple
 siehe KISS
 Kindererziehung
 Entscheidungen bei
 Kindern 235

- Kindererziehung 231
 Absprung aus der Familie 239
 Familienregeln 235
 Familiensatzung 235
 Freiheit geben 235
 Nein sagen 235
 Neugierde lehren 235
 Orte des Spielens 237
 Spiel im Alltag 237
 Kingsland, Gerald 151
 KISS 136
 Kleiderordnung 182
 Kleidung
 sportliche 182
 Kleinigkeit
 aufgebauchte 206
 Knackpunkt
 im Leben 245
 Komfortzone 141
 Ausdehnung 141
 und Wagnis 142
 Kommunikation 222
 effektive 171
 im Beruf 202, 211
 Techniken 174
 Kompetenz
 berufliche 203
 persönliche 92
 soziale 92
 Kondition
 körperliche 157
 Konflikt
 zwischen Werten 82
 Kongruenz
 Definition 104
 Kontrolle
 abgeben 129
 Konzentration
 nach Telefonat 250
 Körper
 gesunde Ernährung 162
 Körperrhythmus 158
 Körpersprache 174
 Kraft
 aus Stille 251
 Kreativität
 Selbstvertrauen und 94
 Kritik
 Definition 99
 ungerechtfertigte 206
- Kritiker
 eigener 40
 Kultur
 Definition 220
 Konvention 220
 Kündigung 217
- L**
- Laune 95
 Leben
 Intensität 103
 Wichtiges im 39
 Lebensgefühl 106
 Lebenssinn 253
 Leidenschaft
 als Triebfeder 104
 Leistungserfüllung
 als positive Emotion 76
 Leistungsfähigkeit
 am Arbeitsplatz 71
 Lerche 158
 Liebesbeziehung 219
 Liebesstrategie 228
 Lob 233
 formulieren 233
 Logotherapie 34
- M**
- Mantra 158
 Maslow, Abraham 67
 McGregor, William 71
 Meditation 134, 158
 Meilenstein
 setzen 58
 Mobbing
 Erste Hilfe 207
 Montessori, Maria 236
 Motivation 30, 67, 232
 am Arbeitsplatz 71
 Motivationsfaktoren (nach Herzberg) 71
 Tabelle 72
 Murray, W. H. 151
- N**
- Natur
 als Kraftquelle 252
 Neuro-Linguistisches Programmieren 101, 144, 181, 228
 Nietzsche, Friedrich 34, 109
- Nightingale, Earl 153
 NLP *siehe* Neuro-Linguistisches Programmieren
- O**
- Odysseus 111
- P**
- Panikattacke 145
 Pareto-Prinzip 135
 Pareto, Vilfredo 135
 Perfektion 125
 Belastung durch 126
 und gute Leistung 127
 Persönlichkeitsentwicklung 145
 Phasen der Veränderung 215
 Phasenmodell (nach Cass) 88
 Phobie 70, 84, 101, 144
 Phobische Störung 70
 Planung
 des Tages 252
 für den nächsten Tag 86, 252
 Positive Grundeinstellung 30
 Präsentation
 durchführen 204
 Hinweis 204
 Tipp 205
 Prinzessin auf der Erbse 139
 Prioritäten
 des eigenen Lebens 79
 Prioritätenliste 86
 Professionalität 202
 Psychoanalytischer Ansatz 34
- Q**
- Qualitäten
 erkennen 35
- R**
- Rad des Selbstvertrauens 56
 Ready, Romilla 101
 Reaktion
 menschliche 91
 Realitätssinn
 stärken 255
 Reframing 181
 Remen, Naomi 128

Ressource
 anzapfen 192

Resultat
 und Aufwand 136

Rhetorikclub 175

Risikobereitschaft 31, 233

Risikovermeidung 110

Robbins, Anthony 225

Rogers, Carl 128

Roosevelt, Eleanor 202

Rückmeldung
 einholen 37

Ruhe 247

Ruhepol
 als Vorbereitungszeit 148

S

Sarkasmus 206

Schuldvorwurf 44

Sechster Sinn 98

Sehnsucht 103

Selbstachtung 35

Selbstbehauptungstraining
 190

Selbstbewusstheit 30, 232

Selbstbewusstsein 45, 232

Selbstvertrauen
 Absage 217
 abziehen 52
 Alltagstest 187
 am Arbeitsplatz 197, 203
 Anzeichen bei Kindern 232
 aufbauen 55, 249
 Ausgangspunkt 29
 authentische Gespräche
 173
 betriebliche Veränderung
 214
 Bewerbungsgespräch 216
 Biorhythmus 158
 Definition 27
 eigene Erfolge erkennen 35
 Erkennungszeichen 29
 Familie 45
 Gelassenheit 29
 gesunde Ernährung 162
 Großzügigkeit 252
 Grundlagen 27
 Grundlagen bei Kindern
 232
 gute Kleidung 178

Handlungsplan festlegen
 41

Hindernis 43

Indikator 31

Kinder 231, 233

Kindererziehung 231

kippeliges 30

kluge Gedanken 244

Knackpunkt 245

Lebenserfahrung 117

Liebesbeziehung 224

Mitmenschen 244

Perfektion 126

persönliches Profil 33

Romantik 219

Selbstbild vermitteln 177

Sport 251

Träume verwirklichen 243

Umgang mit dem Vorge-
 setzten 212

Umgang mit Fehler und
 Versagen 246

Umgang mit Rückmeldun-
 gen 208
 und Emotion 91
 und Kreativität 94
 und negative Gefühle 100

Verlust des
 Lebenssinns 34

Vorausschau 192

Vorstellung über eigene
 Zukunft 246

wichtige Anzeichen 30

Widerständen begegnen
 187

Selbstwertgefühl 69

Serotonin 70

Sinn
 des Lebens 253

Situation
 giftige 52

SMART-Modell 57

Sokrates 236

Spannung
 im Leben 245

Spielraum
 erweitern 142

Spirituelle Praktiken 158

Sprechen
 öffentliches 175
 vor Gruppen 167

Stabilität
 emotionale 30, 232

Stärken
 erkennen 35

Stilberater 182

Stille
 als Kraftquelle 251

Stillstand
 überwinden 131

Stimme 167
 Akzent und Dialekt 168

Artikulation 168

der Vernunft 155

eigene 168

einstudieren 174

innere 51, 243

kritische innere 155

Umgang mit inneren 51
 und Atmung 170

Wortwahl 168

Stimmung 95

Stress
 positive und negative
 Folgen 159

Stressabbau 159–160

Stretching
 geistig/seelisch 142

T

Tagesplanung 252

Tagtraum 110

Tai Chi 158

Talent 37

Tempo 133

Terminkalender 49

Theorie X, Theorie Y 73

Time-Line-Therapie 100

Training
 sportliches 251

Traum 110

U

Überlastung
 Signal für 49

Überreaktion
 emotionale 99

Überzeugung 105

abträgliche 49

Definition 163

eigene 83

über sich selbst 48

Übung

Angstgefühl aufgliedern 123
 Angst loslassen 123
 Angstverminderung 121
 Atemtechnik gegen Angst 121
 Atmen 146
 Aufgaben sortieren 129
 Authentisch werden 87
 Berufliche Zielvorgaben selbst erstellen 213
 Beschwerde formulieren 99
 Blätter vollschreiben 250
 Checkliste zur Integrität 172
 Das Verschleppen unterbrechen 130
 Das Wichtigste in einer Liebesbeziehung 221
 Das Wohlfühlrad 161
 Den normalen Gemütszustand beschreiben 96
 Der distanzierte Blick aufs eigene Leben 190
 Der Papagei auf der Schulter 45
 Die eigene Liebesstrategie ergründen 228
 Die ideale Arbeit 200
 Die Power der Musik nutzen 120
 Dinge anders angehen 138
 Doktor im Selbstvertrauen 38
 Dynamik familiärer Beziehungen verändern 46
 Eigene Erfolge wahrnehmen 129
 Eigene Werte im Alltag erfahren 85
 Einen Ruhepol schaffen 146
 Entdecken Sie die eigenen Werte 80
 Erweiterung der Komfortzone 143
 Etwas in der Welt bewirken 193

Faktoren, die die Energie mindern 53
 Heldenreise 63
 Hemmung überwinden 204
 Hilfs-Werte und Zweck-Werte 81
 Indikatoren des Selbstvertrauens 31
 Intuition zur Problemlösung nutzen 97
 Klärung der eigenen Arbeitsmotivation 74
 Kleidung und Nutzung 183
 Krisenzeiten überstehen 136
 Lebenserfahrung und neurologische Ebenen 106
 Leute gucken 178
 Liste der Prioritäten erstellen 50
 Meditation 134
 Mut zum Sport 159
 Nachsicht gegen sich selbst 128
 Opfertendenzen ausgleichen 206
 Perfektion loslassen 127
 Projekte portionieren 133
 Rad des Selbstvertrauens 55
 Rückmeldung einholen 37
 Schwere Zeiten und Lektionen daraus 47
 Sich täglich etwas Gutes tun 54
 Stärken erkennen 37
 Stillstand durchbrechen 131
 Stimmungen wahrnehmen und festhalten 95
 Umgang mit altem Groll 100
 Umgang mit negativen Erinnerungen 93
 Umgang mit schwierigen Zeiten 193
 Umgang mit Widerständen 188
 Vergleich von Selbstvertrauen 118

Visualisierung des Selbstvertrauens 38
 Welche kulturellen Vorstellungen die eigene Romantik prägen 221
 Zweck-Werte in Rangfolge bringen 83
 Zwerchfellatmung 170
 Zwerchfell orte 170
 Umgebung 105
 Umsichtigkeit 223
 Unbehagen durch Weiterentwicklung 188

V

Veränderung
 Phasen 215
 Risiken und Chancen 41
 Tipps 41
 Verhalten 105
 Erklärung nach Maslow 69
 Flexibilität 31, 232
 Verschleppung 130
 Vertrauen 222
 auf positiven Ausgang 154
 Vertrauensprofil 33
 Visualisierung 39, 147
 Vorbild suchen 60
 Vorgesetzter
 Selbstvertrauen 208
 Vorstellungsgespräch 119

W

Wahrnehmung durch äußere Erscheinung 178
 Wert der eigenen Arbeit 201
 Werte 30, 105, 232
 gewünschte 84
 Wohlfühlfaktor 160
 Wohlgeformtes Ziel 149
 Wortwahl 168
 Wünsche und Erfüllung 152
 Wut umwandeln in Energie 99

270 Stichwortverzeichnis

Y

Yoga 158

Z

Zeit

allein und mit anderen 246

Zeitplanung 249

Zentrierung 247

Ziel

Bedingung zum

Erreichen 149

setzen und

erreichen 55

wohlgeformtes 149

Zielgerichtetheit 31, 233

Zielstrebigkeit 30, 232

Zufriedenheit

mit sich 247

Zukunft

gemeinsame 223

Zweck-Werte 81

Zweifel 109

Zwerchfell 170

Zwerchfellatmung 170



