

Stichwortverzeichnis

Symbole

100-Tage-Programm 235,
241, 244–246, 248, 250
80/20-Regel 162

A

Abgrenzung 193
Ablenkung 281
Abnehmen 111
Abwehrmechanismus 87
Achtsamkeit 91, 93,
175–177, 258, 265, 267,
291
Achtsamkeitstraining
240
Achtsamkeitsübung 176,
242, 270
Adipositas 108
Affirmation 56–57, 59,
76–77, 152
Akzeptanz 127, 225,
288
Alkohol 125
Alkoholabhängigkeit
123
Alltagstauglichkeit 58
Alterungsprozess 259
Ambivalenz *siehe*
Zwiespältigkeit
Ampelübung 270
Änderungsbereitschaft
205
Anerkennung 34, 146,
150, 152, 154, 202, 231,
255
mangelnde 190
Angriffsmodus 268
Angst 65–66, 68–69, 158,
291
Anspannung 145, 158,
160, 167, 178, 182–184,
268

Anspruch
äußerer 34, 255
Anteil
eigener 127
innerer 49, 51
Anti-Komfortzonen-
Training 206
Antreiber
innerer 170–171
Anziehungskraft 216
Arbeit-Freizeit-Bilanz
184–185
Arbeitsalltag 141, 167,
175
Arbeitsleben 139–140,
147
Arbeitsplatz 139,
145–146
Arbeitsstelle 141
Arbeitstag 146
Arbeitszufriedenheit 139,
141–143, 150
Aromaöl 181
Aufbruch 204
Aufmerksamkeit 96, 136,
194, 196, 206, 242, 273,
281, 288, 291
fokussieren 78, 291
selektive 121
Aufmerksamkeitsspanne
127
Aufschieberitis 86–87
Ausdauer 230
Ausgeglichenheit 143,
146
Ausrede 128
Aussehen 103, 105
Ausstrahlung 216–217
Austausch
zwischenmenschlicher
133
Auszeit 193, 201, 230,
236, 280–281

Authentizität 70,
153–155
Autonomieentwicklung
in der Kindheit 159

B

Ballast
abwerfen 284
Bauchatmung 96, 252, 270
Bauchentscheidung 90
Bedrängnis
innere 88
Bedürfnis 224–225
eigenes 34–35, 36, 37,
53, 64, 77, 78, 88, 124,
133, 194, 213–214, 246,
250, 251, 255, 260, 263,
265, 266, 270
inneres 93
Bedürfnisbefriedigung
34, 170
Begeisterungsfähigkeit
52, 136
Belohnung 279, 285
Belohnungsstrategie 146,
279
Belohnungssystem 279
Belohnungszentrum 86
Berne, Eric 170
Beruf 143, 167–168, 174
Berufsalltag 141
Berufsleben 156, 209
Berufsweg 142
Bescheidenheit
falsche 190
Bestandsaufnahme
innere 236–237
Bewältigungsstrategie
131–132
Bewegung
im Alltag 116–117
körperliche 113
Bewertung 258, 267

- Bewertungskriterium 58
 Bewertungsmaßstab 47,
 57–58
 Bewertungsmuster 61
 Beziehung 198
 beenden 198
 sichere 287
 zwischenmenschliche
 51, 59, 135, 265, 267
 Beziehungsarbeit 133
 Beziehungsnetzwerk 102,
 284
 Beziehungspflege 134,
 202
 Bezugsperson 41, 54, 62,
 69, 235–236, 240, 263
 Bindung
 desorganisierte 220
 sichere 220, 222, 224,
 226, 233
 unsicher-ambivalente
 220
 unsicher-vermeidende
 220
 Bindungserfahrung 220
 Bindungsmuster 64
 Bindungsperson
 verlässliche 287
 Bindungsstil 64
 Bindungsverhalten 64
 Body-Mass-Index
 108–109
 Burn-out 176, 270
- C**
- Charakter 28
 Charaktereigenschaft
 51
 Charakterstärke 83
 Charaktertest 83
 Charisma 216–217
 Coping 122, 132
 Coping-Strategie
 122–124
- D**
- Dankbarkeit 78
 Danner, Deborah 97
 Dauerspannung 177
 Defizit 259
 Defizitbedürfnis 34
 Delegieren 149
 Denken
 analytisch 91
 intuitiv 91
 Denkmuster 48, 70
 Depression 176
 Dialog
 innerer 39–40, 47–48,
 55–57, 63, 67, 77, 122,
 241–242, 244, 248–250,
 261
 DiClemente, Carlo 162
 Distanz
 innere 126, 235, 238
 Dringlichkeit 281
 Drogenabhängigkeit 123
 Druck
 innerer 53, 125, 157,
 161
 Durchhaltevermögen 86,
 158, 260–261, 271, 279,
 286
 Dysstress 169
- E**
- Effizienz 281
 Egomanie 190
 Einfühlungsvermögen 52,
 136
 Einstellung
 innere 97, 251
 Einzelkind 224
 Einzigartigkeit 37
 Eisenhower, Dwight 149
 Eisenhower-Prinzip
 149
 Eltern 213–214
 Emigration
 innere 142
 Emotion 245
 Empathie 101, 136
 Energie 206
 Energiefresser 145–146,
 185, 252, 271, 285
 Energiereservoir 280
 Energiespeicher 270
 Energieverbrauch 111
 Entrümpeln 284
 Entscheidung 90, 93
 Entscheidungsfähigkeit
 216
 Entscheidungsfreiheit 41,
 262
 Entscheidungsprozess
 122
 Entschleunigung 178
 Entspannung 174–175,
 178, 181–183, 279
 Entspannungsstrategie
 280
 Entspannungsverfahren
 280
 Enttäuschung 285
 Entwicklung 207
 Entwicklungsphase 220,
 223
 Entwicklungsprozess
 247
 Entwicklungspsychologie
 228
 Entwicklungsschritt 236
 Entwicklungstagebuch
 233
 Erfahrung 91–92
 Erfolg 146, 151, 279
 Erfolgserlebnis 43,
 146–147, 224, 263,
 278
 Ernährungstagebuch
 110–111
 Ersatzbefriedigung 265
 Erscheinung
 körperliche 107
 Erscheinungsbild
 körperliches 103–104
 Erwartung
 äußere 53, 70
 Erziehung 61, 64, 219,
 228
 Erziehungskonzept 226
 Erziehungsmethode
 226
 Erziehungsstil 33
 Erziehungsverantwortung
 223, 226
 Essstörung 109
 Eustress 169
 Existenzberechtigung 69
 Extraversion 52, 123

F

Fähigkeit 190, 194, 287
 eigene 97
 Faktor
 genetischer 131
 psychologischer 131
 sozialer 131
 Familienstruktur 287
 Familiensystem 231
 inneres 99
 Feedback 148, 156, 209,
 236, 272
 Feedforward 209, 272
 Fehlentscheidung 148
 Fehler 259–260
 Umgang mit 122
 Fehlerkultur 119,
 129–130
 Fehlerlosigkeit 158
 Fehlernährung 112
 Fehlertoleranz 163, 166,
 259
 Fettsucht 108
 Fleck
 blinder 148, 235
 Freiheit
 innere 164–165, 212,
 260
 Fremdeinschätzung 191,
 192
 Frost Multidimensionale
 Perfektionismus-Skala
 (FMPS) 166
 Frost, Randy 166
 Frühaufsteher 270
 Fünf-Faktoren-Modell
 52

G

Gedankenkette 48
 Gedankenkreis 173
 Gedankenmuster 50
 Gedankenspirale 43
 Geduld 285
 Gefühl 36–37, 45, 66,
 94–95, 98, 129, 210,
 222, 230, 238, 245, 268,
 273, 285
 Gefühlswelt 95
 Geheimnis 148

Gelassenheit 75, 79–80,
 146, 165, 171, 175,
 178–179, 194, 209, 251,
 263, 268–269, 282
 Geltungsdrang 190
 Genetik 231
 Gesamtpersönlichkeit
 49–50, 100
 Geschwisterreihe 33
 Gesundheit 117
 Gesundheitsfürsorge 282
 Gewichtsreduktion 109,
 112
 Gewissen
 schlechtes 86
 Gewissenhaftigkeit 158,
 260
 Glaube
 an sich selbst 194–195
 Glaubenssatz 34, 36, 82,
 127, 157, 158, 166, 204,
 213–214, 239, 240, 244,
 256
 negativer 239, 244, 247
 positiver 240, 246–247
 umformulieren 241
 Gleichgewicht
 inneres 252, 271
 Glückshormon 86
 Grenze
 durchbrechen 209
 eigene 261, 270
 Grübeln 193
 Grundhaltung
 positive 98
 Grundschule 226–227

H

Haltung
 achtsame 175
 gelassene 143
 innere 97, 103, 107,
 120, 263, 271
 Handeln 200
 Handlungsalternative
 271
 Handlungsbereitschaft
 129, 261
 Handlungsentscheidung
 45

Handlungsfähigkeit 225,
 289
 Handlungsfreiheit 171
 Handlungskompetenz
 261
 Handlungsmöglichkeit
 124
 Handlungsmuster 50
 Handlungsoption 45, 47
 Handlungsspielraum 45,
 212
 Hanh, Thich Nhat 250
 Hauptmotivator 35–36
 Herkunftsfamilie 39, 41,
 262
 Herzberg, Frederick 35
 Hilfe
 annehmen 193
 Hilfeleistung 132
 Hindernis 67, 201–202
 Höchstleistung 184, 234

I

Ich
 kindliches 49
 Ich-Botschaft 268
 Idealbild
 eigenes 33–34, 255
 Identifikationslernen 229
 Identitätsbildung 28
 Imaginationsübung 42, 180
 Imitationslernen 229
 Immunsystem 174
 Individualität 70, 126, 216
 Ingham, Harry 148
 Innehalten 252, 271
 Innenleben 236, 269
 Innenschau 261, 269
 Interaktion 161, 165, 260
 Introversion 123
 Intuition 89, 91–93, 155,
 216, 252
 Ist-Situation 207, 209

J

Johari-Fenster 148

K

Kabat-Zinn, Jon 176
 Kahneman, Daniel 91

- Kalorienaufnahme 109
 Kalorienverbrauch 109
 Kampf-oder-Flucht-
 Programm 44–45, 132,
 169, 268
 Karriere 139
 Kästner, Erich 273
 Katastrophe 126
 Katastrophisierung 81
 Kernfamilie 62
 Kim-Spiel 292
 Kind
 Übungen mit 287
 Kindergarten 223–224,
 226
 Kindertagesstätte 224,
 226
 Klarheit
 innere 278
 Komfortzone 36, 55, 75,
 85, 101, 164, 203,
 204, 205, 206, 207,
 208, 210, 211–212, 256,
 274
 Komfortzonenbewahrer
 205
 Kommunikation 136
 nonverbale 136
 Kommunikationsfähigkeit
 226
 Kompetenz 140, 142, 145,
 148, 190
 emotionale 94
 Kompetenzkreislauf 169
 Konditionierung 229
 Konferenz
 innere 50
 Konflikt 267–268
 im Beruf 156
 Konfliktpartner 268
 Kopfentscheidung 90
 Körperbild 103–104
 Körpergefühl 44, 109
 Körperkontakt 225
 Körperschemastörung
 106, 109
 Körpersignal 251, 270
 Kraft
 innere 192, 195
 Kränkung 100, 196–198,
 210
 innere 211–212
 Umgang mit 211
 Kreativität 271
 Krise 120, 123–124, 126,
 132, 192, 194
 Krisenbewältigung 122
 Krisenfestigkeit 287
 Krisenmanagementstrate-
 gie 124
 Krisentagebuch 125
 Kritik 196
- L**
- Laufbahn
 berufliche 140
 Lebensentscheidung
 257
 Lebenserfahrung 97
 Lebenserwartung 112
 Lebensfreude 41, 43–44,
 59, 83, 88, 252,
 262–263
 Lebensgestaltung 64
 Lebensqualität 79
 Lebensrealität 58
 Lebensstil
 gesunder 103
 Lebensumstand
 belastender 130
 Lebensweg 237
 Lebensziel 34, 255
 Lebenszufriedenheit 83
 Leere
 innere 266
 Leistungsanreiz 219
 Leistungsanspruch 158
 Leistungsbereitschaft
 171, 230
 Leistungsdruck 177
 Leistungsfähigkeit 114,
 158, 167, 233
 Lernchance 119, 250, 260,
 271
 Lernen
 am Modell 38,
 229–230
 durch Einsicht 228
 durch Verstärkung 229
 kognitives 228
 Lernerfahrung 47
 Lernfortschritt 151
 Lernprozess 28, 38
 Lethargie 129
 Lichtblick 96
 Lob 146, 150, 154, 231
 Lösungsorientierung
 120–121, 127, 272, 289
 Lösungsstrategie 119,
 124
 Lösungssuche 127
 Lösungstrance 121, 124,
 272
 Lösungsweg 101, 121, 124
 Luft, Joseph 148
 Lustgewinn 86
- M**
- Mangelernährung 112
 Manipulation 91
 Medikamentenabhängig-
 keit 123
 Meditationspraxis 175
 Mensen, Ernst 201
 Mentzos, Stavros 41
 Minderwertigkeitskom-
 plex 190
 Mindfulness-Based Stress
 Reduction (MBSR)
 176
 Misserfolg 126, 130, 159,
 220
 Mittagsschlaf 181, 270
 Monkey Mind 241
 Moralempfinden 227
 Morgenritual 79
 Motivation 29, 34, 98,
 129, 151, 152, 260–261,
 279
 im Beruf 150
 intrinsische 260–261
 Motivator 35, 94, 112,
 153, 170
 Multitasking 281
 Muskelentspannung
 progressive 182, 270
 Mut 65

N

Nachsicht 52, 285
 mit sich 70
 Nachteule 270
 Nahrungsaufnahme
 109–110, 112
 Netzwerk 37, 69, 127,
 133–136, 195, 198,
 271
 soziales 82
 Netzwerkpflege 133–134,
 136, 189, 287, 290
 Neurotizismus 52
 Nichterreichbarkeit 270
 Niederlage 124, 126, 129
 Nörgelei 69

O

OCEAN-Modell 52
 Optimismus 95, 97,
 127, 271–272, 284,
 287–288

P

Pareto-Prinzip 162, 251,
 269
 Passivität 124
 Pause 192, 280
 Peergroup 228
 Perfektion 161
 Perfektionismus 69,
 157–159, 161–162, 164,
 166, 260
 Fragebogen 165
 im Berufsalltag 163
 Personalberater 144
 Persönlichkeit 28, 30,
 34, 52, 56, 153,
 256–257
 Big Five 52
 reife 87
 Persönlichkeitsanteil
 30–34, 39–40, 49–51,
 57, 85, 87, 89, 94, 99,
 104, 148, 235, 239, 244,
 255–257, 261
 Persönlichkeitsentfaltung
 43, 61, 263, 284

Persönlichkeitsentwick-
 lung 28, 34, 38, 51, 69,
 77, 83, 99, 152, 159,
 170, 189, 220, 222,
 223–224, 226, 231, 233,
 236, 241, 248
 Persönlichkeitsforschung
 52
 Persönlichkeitsmerkmal
 148, 232
 Persönlichkeitsprofil 82
 Persönlichkeitsstruktur
 190
 Persönlichkeitstheorie
 28
 Persönlichkeitsverände-
 rung 162
 Perspektivwechsel 55,
 147, 177–178, 292
 Pessimismus 95–97,
 284
 Peterson, Christopher
 83
 Planung 86
 Positive Psychologie 83
 Potenzialentwicklung
 61
 Powernap 181–182, 270
 Prägung 47, 62, 68–69
 innere 214
 Priorität 36–37, 214
 Privatleben 209
 Problemlösefähigkeit 231,
 282
 Problemlösestrategie
 127
 Problemlösetechnik
 123
 Problemlösung 91, 190,
 191, 231
 Problemrance 121
 Prochaska, James 162
 Progressive Muskelrelaxa-
 tion *siehe* Muskelent-
 spannung, progressive
 Projektplan 286
 Prokrastination 86
 Psychoanalyse 148
 Psychosomatik 87

Psychotherapie 64
 Pubertät 228–229

R

Reaktion
 emotionale 220
 Realitätscheck 56, 81,
 103, 107, 114
 Realitätsinterpretation
 292
 Reflexion 261, 274
 Regeneration 43, 270
 Reizüberflutung 281
 Reizverarbeitung 47
 Resilienz 130–132
 sieben Säulen 126
 Resilienzfaktor 126, 227
 Resilienzforschung 131
 Ressource
 eigene 82, 101, 169,
 192, 259, 269, 273, 282
 Rollenmodell 38
 Rollenvorbild 230
 Rollenzuschreibung 238
 Routine
 selbstfürsorgliche 248
 Rückfall 286
 Rückzug
 sozialer 211
 Ruhe
 innere 66

S

Säuglingsentwicklung 225
 Schaffenskraft 158
 Scheitern 285
 persönliches 126
 Schicksalsschlag 126, 130
 Schlaf 195
 Schlafstörung 176
 Schockstarre 124
 Schönheitsideal 106, 117
 Schuldgefühl 285
 Schulz von Thun, Friede-
 mann 30
 Schutzfaktor 231
 Schwäche 83, 259–260
 eigene 161, 164
 Schwarmintelligenz 272

- Schwartz, Richard 99
 Schweinehund
 innerer 75, 85–87, 113
 Selbstakzeptanz 43, 51,
 109, 152, 162, 258, 263,
 267
 Selbstansprache 48
 Selbstaufmerksamkeit
 190
 Selbstausbeutung 194
 Selbstbeobachtung 191,
 192, 259
 Selbstbestätigung 249
 Selbstbewertung 106
 Selbstbewusstsein 56,
 114, 219, 221, 228, 230
 Selbstbild 93, 106,
 237–238, 245–247,
 259, 267
 positives 233
 Selbstdisziplin 265, 279,
 282, 284–285
 Selbst einschätzung 190,
 192
 Selbstentfaltung 266
 Selbsterkenntnis 68
 Selbstfürsorge 53, 75,
 77–78, 244, 248,
 250–251, 258, 287
 Selbstgespräch 56
 Selbsthass 177
 Selbstkritik 55, 286
 Selbstliebe 77, 162
 Selbstmanagement 167
 Selbstoptimierung 59
 Selbstorganisation 158,
 260
 Selbstreflexion 33, 36, 49,
 56, 58–59, 70, 77, 87,
 101, 158, 216, 257
 Selbstregulation 94
 Selbstsicherheit 52, 164,
 212
 Selbstsuggestion 97–98,
 197, 284, 291
 positive 193
 Selbstüberschätzung
 190
 Selbstunterschätzung
 190
 Selbstverpflichtung 200
 Selbstvertrauen 77, 216,
 231, 291
 Selbstverurteilung 51
 Selbstverwirklichung
 202
 Selbstwahrnehmung 94,
 223
 Selbstwert 40–42, 56, 69,
 75–76, 140, 157–158,
 162, 260, 262–263,
 289
 Selbstwertgefühl 41, 43,
 58, 64, 114, 143, 152,
 154, 158, 213, 228,
 262–263
 Selbstwertproblem 190
 Selbstwirksamkeit
 190–192, 194, 232, 249,
 287
 Selbstwirksamkeitserleben
 131, 228
 Selbstwirksamkeitserwar-
 tung 43, 66–68, 124,
 190, 201, 209, 225, 227,
 230, 233, 272, 279,
 284–285
 Selbstzweifel 97, 158
 Seligman, Martin 83
 Sinnesreiz 47
 Sinnstiftung 59
 SMART 84
 Soll-Situation 207, 209
 Sozialkompetenz
 221–222, 233
 Spiegelneuron 120
 Spiegelübung 258
 Spitzenleistung 234
 Sport 113–115
 Sportart 114–115
 Sportmuffel 116
 Standortbestimmung
 37
 Stärke 37
 eigene 53, 59, 83, 84,
 101, 161, 170, 173, 186,
 259–260, 289
 individuelle 75, 82,
 141–143
 innere 65, 130, 219
 Stärkeneinsatz
 am Arbeitsplatz 142
 Stärkenorientierung 84
 Stärkenprofil 59, 82–83
 Stärkentest 59
 Stehaufmännchen 132
 Stimme
 innere 89, 92–93, 98,
 100–101, 251, 270
 Störung
 psychische 54, 64
 Streitgespräch 180
 Stress 32, 45, 125, 131,
 145, 167, 171, 175, 177,
 251, 257, 268–269
 Dysstress 132
 Eustress 132
 negativer 169, 174,
 268
 positiver 169
 Stressfaktor 167
 Stresshormon 174
 Stresshormonspirale 177
 Stressniveau 43
 Stressor 168–169
 Stresspegel 169, 179
 Stresssituation 124, 171
 Stresssymptom 158, 260
 Stuhlübung 243
 Suchtmittel 125
- ## T
- Tagebuch 34
 Tatendrang 287
 Team
 inneres 30, 32, 56, 97,
 256
 Teilziel 200
 Temperament 28, 51
 Termindruck 145
 Tiefenpsychologie 64
 To-do-Liste 281
 Totstellreflex 45
 Trägheit 278
 Trainingspartner 114
 Trainingsplan 115
 Trance 121
 Trancephänomen 121
 Transaktionsanalyse
 170

Transtheoretisches
Modell 162
Traum 208
Traumatisierung 69
Traumreise 270
Trigger 49
Tugend 83

U

Übergewicht 109, 112
Übersprunghandlung 86,
183
Umsetzungskompetenz
261
Umwelt 231
Unbewusstes 47, 272
Unverwechselbarkeit
201
Unzufriedenheit 140
Ursprungsfamilie 33, 36,
39, 129, 236, 256, 278
Urteilsvermögen 57
Urvertrauen 41, 222, 225

V

Veränderung 201
berufliche 144
Veränderungsmodell 163
Veränderungsmöglichkeit
250
Veränderungsprozess
162
Verantwortung 230–231,
287
Verantwortungsbereit-
schaft 127, 226, 289
Verbündeter 209
Verhaltensänderung 162
Verhaltensmuster 38, 40,
162, 201, 262
Verhaltensrepertoire 125
Vermeidungsstrategie 86

Vermeidungsverhalten
146, 160
Versagensangst 158, 160,
260
Übung gegen 160
Verständnis 52
Vision 208
Vogelperspektive 177,
268
Vollkommenheit 158
Vorbild 38, 41, 263
Vorphubertät 228
Vorsatz
guter 274
Vorschule 224

W

Wachstumsbedürfnis
34–35
Waist-to-Height-Ratio
108–109
Weiterentwicklung 34,
255
Weltanschauung 58
Weltfürsorge 248
Wert 214
eigener 36–37, 62–63,
145, 154–155, 237,
261
Wertekanon 54, 58, 62, 68
Wertesystem 62, 261
Wertmaßstab 106
Wertschätzung 150, 196
Wertvorstellung 82
Widerstand 201
innerer 69
Widerstandskraft 125,
130
erbliche 131
innere 119, 190, 198,
263
seelische 131

Wille
eigener 213
Willenskraft 163, 170,
200–201, 208, 260, 279,
282, 284–285
Willensstärke 171, 284
Wirksamkeit 190
Wohlbefinden 78–79, 107
Wohlfühlbereich
persönlicher 204
Wohllullen
mit sich 70
Work-Life-Balance 184
Wunschbild 238
Wunschdenken 190

Z

Zauberwort 179–180
Zeitdruck 281
Zeitfresser 145–146, 185,
279
Zeitkontingent 146
Zeitmanagement 127
Zeitpuffer 281
Ziel 36–37, 84–85
eigenes 75
SMARTes 84
Zielformulierung 277
Zielkonflikt 85, 278
Zielstrebigkeit 279
Zielzustand 273
Zufriedenheit 84, 279
Zukunftsbild 238
Zukunftsorientierung 95
Zukunftsplanung 127, 290
Zusammenarbeit
kollegiale 142
Zuversicht 66, 68, 202,
287
Zweifel 65–69, 166
Zwiespältigkeit 86
Zwischenziel 279

