

Inhalt

Brechen Sie auf – jetzt! Vorwort von Werner Tiki Küstenmacher 7

Finden Sie heraus, wo Sie stehen. Ein Selbsttest 9

- 1 Machen Sie aus Wünschen Ziele 11**
 - Schreiben Sie Ihre persönliche Wunschliste 11
 - Berücksichtigen Sie Ihre Lebensbereiche 13
 - Unterscheiden Sie Ziele von Wünschen 17
 - Schaffen Sie die Grundlage für persönliche Erfolge 21
 - Machen Sie aus Ihren Wünschen Ziele 24
- 2 Wählen Sie die richtigen Ziele 29**
 - Befreien Sie Ihre Ziele von Widersprüchen 31
 - Nutzen Sie die Stärken Ihrer Persönlichkeit 33
 - Berücksichtigen Sie Ihre Wertvorstellungen 42
 - Richten Sie Ihre Ziele langfristig aus 48
 - Setzen Sie an den wirksamsten Stellen an 55
 - Bestimmen Sie das wichtigste Ziel in Ihrem Leben 61
 - Entscheiden Sie sich spätestens jetzt 63
- 3 Erarbeiten Sie den Masterplan Ihres Lebens 65**
 - Nutzen Sie die Vorteile der schriftlichen Planung 68
 - Nehmen Sie die sieben Horizonte Ihres Lebens in den Blick 72
 - Siebter Horizont: Zielfoto 72
 - Sechster Horizont: Ruhestand 75
 - Fünfter Horizont: Sieben Jahre 81
 - Vierter Horizont: Jahr 88
 - Dritter Horizont: Quartal 92
 - Zweiter Horizont: Woche 93
 - Erster Horizont: Tag 96
- 4 Gönnen Sie sich Dreamdays 103**
 - Wählen Sie einen geeigneten Ort 105
 - Gestalten Sie einen zweckmäßigen Ablauf 106
 - Entscheiden Sie, was Sie mitnehmen 109
 - Halten Sie Ihre Ideen fest 111
 - Halten Sie Rückschau 112
 - Stecken Sie sich neue Ziele 115
 - Räumen Sie Hindernisse aus dem Weg 120

Ziehen Sie ein Resümee **121**

5 Verwirklichen Sie Ihre Ziele mit Leidenschaft 123

Bewegen Sie sich im Flow-Kanal **125**

Klären Sie den Sinn Ihrer Ziele **128**

Stellen Sie sich das Ergebnis bildhaft vor **131**

Machen Sie Schluss mit Ihren Ausreden **133**

Arbeiten Sie an einer positiven Einstellung **134**

Suchen Sie sich gute Vorbilder **139**

Sagen Sie Nein **140**

Schaffen Sie positive Zwänge **143**

6 Gehen Sie mit Abweichungen richtig um 145

Erkennen Sie Abweichungen **147**

Lassen Sie sich durch Misserfolge nicht entmutigen **152**

Nehmen Sie Probleme als Chancen an **155**

Erschließen Sie sich Kraftquellen **158**

Stellen Sie sich Ihren Ängsten **159**

Reagieren Sie richtig auf Stress **161**

Entwickeln Sie konstruktive Gewohnheiten **164**

Ziehen Sie dem inneren Schweinehund die Zähne **166**

Suchen Sie sich einen Coach **170**

Trennen Sie sich, wenn Sie alles ergebnislos versucht haben **170**

7 Binden Sie Mitstreiter ein 173

Nutzen Sie vier Arten von Beziehungen **175**

Profitieren Sie von einem Coach **178**

Gewinnen Sie Mitstreiter durch kooperatives Verhalten **180**

Stellen Sie die Erfolgsvoraussetzungen sicher **182**

Gehen Sie mit Konflikten richtig um **183**

Stimmen Sie sich wirksam mit anderen ab **184**

Bleiben Sie durch Vergebung im Reinen **185**

Stichwort- und Namenverzeichnis 188