

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 Schweinhund 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