

Inhalt

Vorwort	6
1. Ihre individuelle Strategie	9
Umsetzungstypen	10
Den Überblick bewahren	18
Vom „To do“ zum „I will“	25
2. Ready to start?	29
Einstellungen überprüfen	30
Standort bestimmen	43
Ressourcen checken	47
3. Ohne Plan ist alles nichts	53
Sachbezogene Projekte planen	54
Verhaltensprojekte planen	61
Ganz im Fluss: das Mäandern	65
4. Beharrlich bleiben	71
Den Durchhaltemuskel stärken	72
Vom Erfolg überzeugt sein	80
Mit Rückschritten umgehen	85

Fast Reader	90
Die Autorin	94
Weiterführende Literatur	95
Register	96