

Inhalt

Bevor Sie loslegen: Wichtige Tipps zum Tagebuch	9
---	---



Die Grundlagen der Effektivität

1. Woche: Rücken Sie Ihre Effektivität in den Fokus	12
2. Woche: Achten Sie auf Ihren Charakter	19
3. Woche: Stellen Sie Ihre Paradigmen auf den Prüfstand	25



1. Weg: Pro-aktiv sein

4. Woche: Drücken Sie den »Pausenknopf«	36
5. Woche: Werden Sie eine »Veränderungsperson«	42
6. Woche: Streichen Sie re-aktive Vokabeln aus Ihrem Wortschatz	50
7. Woche: Nutzen Sie eine pro-aktive Sprache	56
8. Woche: Minimieren Sie Ihren Interessenbereich	65
9. Woche: Vergrößern Sie Ihren Einflussbereich	71
10. Woche: Gestalten Sie Ihren Tag pro-aktiv	76



2. Weg: Schon am Anfang das Ende im Sinn haben

11. Woche: Legen Sie Ihre Ziele fest, ehe Sie handeln	84
12. Woche: Feiern Sie Ihren 80. Geburtstag	91
13. Woche: Arbeiten Sie an Ihrem Leitbild	95
14. Woche: Tun Sie etwas für Ihre Beziehungen	101
15. Woche: Teilen Sie Ihr Leitbild mit anderen	106
16. Woche: Bringen Sie Ihr Leben in Balance	111



3. Weg: Das Wichtigste zuerst tun

17. Woche: Setzen Sie sich effektive Ziele	116
18. Woche: Teilen Sie Ihre Zeit gut ein	121
19. Woche: Achten Sie auf Quadrant I	126
20. Woche: Konzentrieren Sie sich auf Quadrant II	131
21. Woche: Planen Sie Ihre Woche	136
22. Woche: Bleiben Sie sich selbst treu	141
23. Woche: Streichen Sie alles Unwichtige	146



Vom »privaten Erfolg« zum »öffentlichen Erfolg«

24. Woche: Halten Sie Ihre Versprechen	154
25. Woche: Füllen Sie Ihr Beziehungskonto	159
26. Woche: Entschuldigen Sie sich	165
27. Woche: Verzeihen Sie anderen	170



4. Weg: Win-Win-Denken

28. Woche: Machen Sie alle zu Gewinnern	176
29. Woche: Vergessen Sie die Mangel-Mentalität	181
30. Woche: Entwickeln Sie eine Überfluss-Mentalität	185
31. Woche: Zeigen Sie Mut und Rücksicht	191
32. Woche: Setzen Sie auf Gewinn-Gewinn	196
33. Woche: Schenken Sie anderen Lob und Anerkennung	201



5. Weg: Erst verstehen, dann verstanden werden

34. Woche: Hören Sie einführend zu	208
35. Woche: Öffnen Sie Ihr Herz	212
36. Woche: Vergessen Sie Ihre eigene Geschichte	218
37. Woche: Helfen Sie anderen, Sie zu verstehen	224
38. Woche: Bringen Sie Empathie in die digitale Welt	230



6. Weg: Synergien schaffen

39. Woche: Lernen Sie aus Unterschieden	238
40. Woche: Lösen Sie Probleme auf kreative Weise	243
41. Woche: Finden Sie 3. Alternativen	247
42. Woche: Schätzen Sie Unterschiede	255
43. Woche: Seien Sie offen und neugierig	263
44. Woche: Reißen Sie Barrieren ein	269
45. Woche: Nutzen Sie die Stärken anderer	274



7. Weg: Die Säge schärfen

46. Woche: Erringen Sie Ihren »privaten Erfolg«	280
47. Woche: Tun Sie etwas für Ihre Fitness	285
48. Woche: Kümmern Sie sich um Ihre Spiritualität	291
49. Woche: Schärfen Sie Ihren Verstand	296
50. Woche: Erfreuen Sie Ihr Herz	301
51. Woche: Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst	306
52. Woche: Halten Sie die Technik im Zaum	312

Über Stephen R. Covey

318

Über Sean Covey

319