

# Inhalt

Ihre Reise zur Effektivität	11
-----------------------------	----



## GRUNDLAGEN DER EFFEKTIVITÄT

Rücken Sie Ihre Effektivität in den Fokus	14
Setzen Sie beim Charakter an	16
Prüfen Sie Ihre Paradigmen	18



## 1. WEG: PRO-AKTIV SEIN

Drücken Sie den »Pausenknopf«	22
Werden Sie zur »Veränderungsperson«	24
Streichen Sie re-aktive Vokabeln	26
Nutzen Sie pro-aktive Formulierungen	28
Minimieren Sie Ihren Interessenbereich	30
Vergößern Sie Ihren Einflussbereich	32
Gestalten Sie Ihren Tag pro-aktiv	34



## 2. WEG: SCHON AM ANFANG DAS ENDE IM SINN HABEN

Legen Sie Ziele fest, ehe Sie handeln	38
Feiern Sie Ihren 80. Geburtstag	40
Überarbeiten Sie Ihr Leitbild	42
Tun Sie etwas für Ihre Beziehungen	44
Teilen Sie Ihr Leitbild	46
Bringen Sie Ihr Leben in Balance	48



## 3. WEG: DAS WICHTIGSTE ZUERST TUN

Setzen Sie sich effektive Ziele	52
Nutzen Sie Ihre Zeit effektiv	54
Achten Sie auf Quadrant I	56
Konzentrieren Sie sich auf Quadrant II	58
Planen Sie Ihre Woche	60
Bleiben Sie sich selbst treu	62
Streichen Sie das Unwichtige	64
Halten Sie Versprechen	66



## VOM »PRIVATEN ERFOLG« ZUM »ÖFFENTLICHEN ERFOLG«

Füllen Sie Ihr Beziehungskonto	70
Entschuldigen Sie sich	72
Verzeihen Sie anderen	74



## 4. WEG: WIN-WIN-DENKEN

Machen Sie alle zu Gewinnern	78
Vergessen Sie die Mangel-Mentalität	80
Entwickeln Sie eine Überfluss-Mentalität	82
Zeigen Sie Mut und Rücksicht	84
Setzen Sie auf Gewinn-Gewinn	86
Schenken Sie anderen Anerkennung	88



## 5. WEG: ERST VERSTEHEN, DANN VERSTANDEN WERDEN

Hören Sie einführend zu	92
Öffnen Sie Ihr Herz	94
Vergessen Sie Ihre eigene Geschichte	96
Helfen Sie anderen, Sie zu verstehen	98
Bringen Sie Empathie in die digitale Welt	100



## 6. WEG: SYNERGIEN SCHAFFEN

Lernen Sie aus Unterschieden	104
Fragen Sie andere um Rat	106
Finden Sie 3. Alternativen	108
Schätzen Sie Unterschiede	110
Seien Sie offen und neugierig	112
Reißen Sie Barrieren ein	114
Nutzen Sie die Stärken anderer	116



## 7. WEG: DIE SÄGE SCHÄRFEN

Erringen Sie Ihren »privaten Erfolg«	120
Tun Sie etwas für Ihre Fitness	122
Kümmern Sie sich um Ihre Spiritualität	124
Schärfen Sie Ihren Verstand	126
Erfreuen Sie Ihr Herz	128
Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst	130
Halten Sie die Technik im Zaum	132

## **BONUSMATERIAL**

<b>Leitbild-Navigator</b>	<b>135</b>
<b>Wie soll Ihr Lebenswerk aussehen?</b>	<b>139</b>
<b>Fragebogen zu Ihrem Leitbild</b>	<b>144</b>
<b>Inspiration und Motivation</b>	<b>148</b>
<b>Affirmationen für unterwegs</b>	<b>152</b>
<b>7 schnelle Take-aways</b>	<b>160</b>
<b>Stephen R. Covey</b>	<b>163</b>