

Richard Israel | Vanda North

# Mind Chi

Wie Sie in nur 8 Minuten Ihre Leistung steigern

*Übersetzung aus dem Englischen  
von Bärbel Knill*

**REDLINE** | VERLAG

# Inhalt

<b>Mind Chi – Kurzanleitung</b> .....	<b>11</b>
<b>Einführung in das Mind Chi</b> .....	<b>15</b>
Was Mind Chi bringt .....	18
Überblick über Mind Chi .....	20
Die Terminologie des Mind Chi .....	21
Der Mind-Chi-Effekt .....	23
<b>Teil 1 Startschuss zum Mind Chi!</b> .....	<b>29</b>
<b>1 Was ist Mind Chi?</b> .....	<b>31</b>
Mind Chi Basic .....	31
Wie kann Mind Chi Ihnen helfen? .....	35
So entscheiden Sie sich für Mind Chi. ....	40
<b>2 Lernen Sie »Chi« kennen – Ihren Mind-Chi-Mentor</b> ...	<b>47</b>
Welche Funktion hat Ihr Chi? .....	48
<b>3 Der Mind-Chi-BEAT</b> .....	<b>55</b>
Verschaffen Sie sich Zugang zum »JETZT« durch Ihren Mind-Chi-BEAT .....	55
<b>4 Mind Chi Basic</b> .....	<b>59</b>
Vorbereitung auf Mind Chi .....	59
Mind-Chi-Start .....	61
Mind Chi – die Vergangenheit .....	67
Mind Chi – die Gegenwart .....	73
Mind Chi – die Zukunft .....	80
FAQs zu Mind Chi .....	86

<b>Teil 2 Mind Chi aktivieren</b> .....	<b>91</b>
<b>5 Mind-Chi-Maps</b> .....	<b>93</b>
Über Maps .....	93
Wie man Maps erstellt .....	94
Anwendungen von Maps .....	95
Die Terminologie der Maps und ihre Bedeutung .....	96
<b>6 Erstellen Sie Ihren eigenen Mind-Chi-Plan</b> .....	<b>101</b>
Erstellen eines Mind-Chi-Plans .....	102
Das Mind-Chi-Mem .....	109
Behalten Sie Ihren Mind-Chi-Plan im Blick .....	113
<b>7 Mind Chi aktivieren</b> .....	<b>115</b>
Den Mind-Chi-Plan aktivieren .....	115
ADOCTA und Fortschrittskontrolle .....	124
Zwei Anwendungsbeispiele .....	134
Entscheidungen treffen .....	135
Mein Idealgewicht erreichen .....	144
<b>8 Veränderung durch Mind Chi</b> .....	<b>157</b>
Die neue Sicherheit .....	158
<b>Teil 3 50 Mind-Chi-Pläne: Ihre Strategien zum Erfolg</b> .....	<b>163</b>
Mind Chi aktivieren .....	166
Mind Chi – die Anwendung .....	166
<b>9 Strategien zum Erreichen von Zielen</b> .....	<b>171</b>
1 Ziele erreichen .....	172
2 Effektiv planen .....	175
3 Prioritäten setzen .....	178
4 Zeitmanagement im Griff haben .....	181
5 Aufschieberitis überwinden .....	184
6 Effizient delegieren .....	187
<b>10 Management-Strategien</b> .....	<b>191</b>
7 Kreativität steigern .....	192
8 Veränderung managen .....	195
9 Effektive Meetings durchführen .....	198

10	Gute Teams aufbauen . . . . .	201
11	Coaching-Fähigkeiten . . . . .	204
<b>11</b>	<b>Verkaufs-Strategien . . . . .</b>	<b>207</b>
12	Auftragsakquise . . . . .	208
13	Mit Ablehnung umgehen. . . . .	211
14	Verkäufe abschließen . . . . .	214
15	Die Konkurrenz aus dem Feld schlagen . . . . .	217
<b>12</b>	<b>Kommunikations-Strategien . . . . .</b>	<b>219</b>
16	Feedback geben. . . . .	220
17	Kritik annehmen . . . . .	222
18	Erfolgreich verhandeln . . . . .	225
19	Missverständnisse klären. . . . .	228
20	Aktiv zuhören . . . . .	231
21	Effektiv präsentieren . . . . .	234
<b>13</b>	<b>Karriere-Strategien . . . . .</b>	<b>237</b>
22	Sich selbst neu erfinden . . . . .	238
23	Sich selbst aufwerten, um den Arbeitsplatz zu sichern . . . . .	241
24	Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche . . . . .	244
25	Netzwerk-Fähigkeiten. . . . .	247
26	Gut mit dem Chef zusammenarbeiten . . . . .	250
27	Umgang mit schwierigen Menschen . . . . .	253
<b>14</b>	<b>Trainings-Strategien . . . . .</b>	<b>257</b>
28	Vom schlechten zum guten Gedächtnis . . . . .	258
29	Sich an Namen und Gesichter erinnern . . . . .	261
30	Die Informationsflut in den Griff bekommen . . . . .	264
31	Speed-Reading . . . . .	267
32	Lesen vom Bildschirm . . . . .	270
33	E-Mails in den Griff bekommen . . . . .	273
34	Berichte und Briefe schreiben . . . . .	276
35	Lernen lernen . . . . .	279
<b>15</b>	<b>Gesundheits-Strategien . . . . .</b>	<b>283</b>
36	Multitasking . . . . .	284
37	Ärger umwandeln . . . . .	287

38 Depression in den Griff bekommen . . . . .	290
39 Vergeben . . . . .	293
40 Stress abbauen . . . . .	296
41 Kleine Pausen einlegen . . . . .	299
42 Rollenwechsel . . . . .	302
43 Die Work-Life-Balance stabilisieren . . . . .	305
<b>16 Persönlichkeits-Strategien . . . . .</b>	<b>309</b>
44 Führungsqualitäten entwickeln . . . . .	310
45 Motivation aufbauen . . . . .	313
46 Positiv bleiben . . . . .	315
47 Vorbereitet sein . . . . .	318
48 Selbstwertgefühl steigern . . . . .	321
49 Etwas bewegen . . . . .	324
50 Verpflichtungen zuverlässig einhalten . . . . .	326
<b>Teil 4 Mind Chi Plus . . . . .</b>	<b>329</b>
<b>17 Das Mind-Chi-Fahrzeug . . . . .</b>	<b>331</b>
Ihr Mind-Chi-Fahrzeug . . . . .	332
Über die kognitive Verhaltenstherapie . . . . .	334
Über die strukturelle Spannung . . . . .	338
Über die 4-R-Methode . . . . .	341
Über natürliches Gedächtnistraining . . . . .	345
Die Macht des FLORIA . . . . .	349
Wenn Sie sich Ihre »Vergesslichkeit« vorwerfen . . . . .	351
Bringen Sie Ihren Geist in Fahrt! . . . . .	356
<b>18 Mind-Chi-Hilfe . . . . .</b>	<b>359</b>
Denkweisen . . . . .	359
<b>19 Mind-Chi-Überzeugungen . . . . .</b>	<b>367</b>
Überzeugungen identifizieren . . . . .	368
Wege zur Entdeckung Ihrer wahren Überzeugungen . . . . .	370
Einschränkende Überzeugungen infrage stellen . . . . .	371
Connis Kunst-Kurs . . . . .	372
Rahmen für Ihr Meisterwerk . . . . .	373
Entdecken Sie, was Sie wirklich wollen . . . . .	374

<b>20 Es steckt alles in Ihrem Mind Chi</b> .....	<b>377</b>
Über Stress und Belastung .....	377
Über die Sinne .....	380
Über die Vorstellungskraft .....	382
Über das Mind-Chi-Mem .....	385
An- und Ausschalter .....	388
<b>Mind-Chi-Glossar</b> .....	<b>391</b>
<b>Literaturangaben</b> .....	<b>395</b>
<b>Literaturempfehlungen</b> .....	<b>399</b>
<b>Weitere Hinweise</b> .....	<b>403</b>
Mind-Chi-Mentoren .....	403
Mind-Chi-Kurse .....	403
Mind-Chi-Coaching und Vorträge über Leitlinien .....	404
<b>Mind-Chi-Vorlagen</b> .....	<b>405</b>
Mind-Chi-Basic – die 8-Schritte-Übungs-Map .....	408
Mind-Chi-Basic-Tracker – der 31-Tage-Kalender .....	409
Mind-Chi-Basic-Tracker – der 31-Tage-Matrix .....	410
Mind Chi – die Anwendung .....	412
Mind-Chi-Plan-Vorlage .....	413
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>414</b>
<b>Über die Autoren</b> .....	<b>415</b>
Weitere Bücher der Autoren .....	416