

Talane Miedaner

Coach dich selbst, sonst coacht dich keiner!

Inhalt

Vorwort	11
Danksagung	15
Einleitung	19
Teil I. Steigern Sie Ihre natürliche Energie	33
1. Beseitigen Sie die Unannehmlichkeiten	36
2. Stopfen Sie die Energielöcher	41
3. Schaffen Sie zehn tägliche Rituale	44
4. Kein „Sollte“ mehr	48
5. Ziehen Sie klare Grenzen	52
6. Lassen Sie sich nichts gefallen	55
7. Machen Sie den Mund auf	62
8. Stellen Sie höhere Ansprüche an sich selbst ..	70
9. Alles hat auch seine guten Seiten	73
10. Gönnen Sie sich täglich eine Freude	77
Teil II. Schaffen Sie Ordnung	81
11. Bringen Sie Ordnung in Ihr Leben	83
12. Halten Sie Ordnung	86
13. Vereinfachen! Vereinfachen! Vereinfachen! ..	90
14. Nehmen Sie sich eine Putzfrau	93
15. Nehmen Sie Hilfe in Anspruch	96
16. Schaffen Sie die perfekte Gegenwart	98
17. Nach dem Aufräumen: Organisation	100
18. Sagen Sie einfach Nein	103
19. Aktualisieren Sie Ihr Adressbuch	108
20. Feng Shui für zu Hause und fürs Büro	110

Teil III. Lassen Sie Ihr Geld für sich arbeiten	115
21. Ihre persönliche Einstellung zum Thema „Geld“	118
22. Stellen Sie sich vor, Sie wären Milliardär	122
23. Stopfen Sie die Geldlöcher	126
24. Begleichen Sie Ihre Schulden	130
25. Machen Sie eine „Gelddiät“	133
26. Verdienen Sie das, was Sie verdienen?	137
27. Legen Sie einen Notgroschen zurück	142
28. Sparen Sie 20 Prozent Ihres Einkommens . . .	145
29. Das Spiel mit der finanziellen Unabhängigkeit	148
30. Sorgen Sie für ausreichenden Versicherungs- schutz	152

**Teil IV. Nehmen Sie sich Zeit, auch wenn Sie keine
haben 157**

31. Was geschieht mit Ihrer Zeit?	162
32. Schalten Sie den Fernseher ab	166
33. Erscheinen Sie immer zehn Minuten zu früh .	169
34. Erledigen Sie Ihre Arbeit in der Hälfte der Zeit	172
35. Was ist heute wichtig?	174
36. Konzentrieren Sie sich immer nur auf eine Sache	176
37. Tun Sie es jetzt!	178
38. Leisten Sie ganze Arbeit	180
39. Wenn es sinnvoll ist, zögern Sie	183
40. Gönnen Sie sich Ihren „heiligen“ Abend	190

Teil V. Knüpfen Sie hilfreiche Beziehungen 193

41. Verzeihen Sie sich und anderen	197
42. Verzeihen Sie im Voraus	200
43. Machen Sie sich Ihre Bedürfnisse bewusst . . .	203
44. Bitten Sie um das, was Sie wollen	206
45. Finden Sie Ihre Familie	213
46. Verabreden Sie sich mit Ihrem Partner	215

47. Knüpfen Sie ein starkes Netzwerk aus speziellen Freunden	218
48. Gründen Sie Ihren eigenen Beraterstab	221
49. Machen Sie großzügige Geschenke	224
50. Bedanken Sie sich fünfmal täglich	227
Teil VI. Gehen Sie der Arbeit nach, die Sie lieben	229
51. Machen Sie sich ein Bild von Ihrem idealen Leben	232
52. Orientieren Sie sich an Ihren persönlichen Idealen	237
53. Finden Sie fünf alternative Berufe	239
54. Erkennen Sie Ihre persönlichen Stärken	242
55. Tun Sie das, was Sie lieben	245
56. Widmen Sie sich einem bestimmten Projekt	250
57. Folgen Sie Ihrer Intuition	253
58. Finden Sie Ihren Lebensweg	257
59. Schaffen Sie sich neue Perspektiven	259
60. Nehmen Sie eine berufliche Auszeit	262
Teil VII. Arbeiten Sie effektiver, nicht härter	269
61. Perfektionieren Sie Ihre Stärken	272
62. Beherrschen Sie die Kunst des Delegierens?	275
63. Zurückhaltung bei Terminzusagen und Überpünktlichkeit	278
64. Trennen Sie sich von Ihrer To-do-Liste	281
65. Entspannen Sie sich	286
66. Tun Sie es oder lassen Sie es bleiben	288
67. Öffnen Sie sich für Veränderungen	291
68. Nehmen Sie drastische Veränderungen vor	294
69. Beachten Sie die Botschaften des Universums	300
70. Nutzen Sie das Telefon zu Ihrem Vorteil	304

Teil VIII. Kommunikation – überzeugend, charmant und mit Niveau	307
71. Kein Klatsch und Tratsch mehr	310
72. Tragen Sie Ihr Herz nicht auf der Zunge	312
73. Hören Sie aufmerksam zu	315
74. Machen Sie Beschwerden zu Vorschlägen	318
75. Halten Sie Ihre Zunge im Zaum	321
76. Sagen Sie, wie es ist – aber freundlich	323
77. Anerkennung anstelle von Komplimenten	326
78. Sagen Sie einfach Danke	328
79. Versuchen Sie nicht Menschen zu ändern	331
80. Sprechen Sie so, dass man Sie auch versteht	333
Teil IX. Pflegen Sie Ihren wichtigsten Aktivposten	337
81. Kleider machen Leute	341
82. Tanken Sie auf	345
83. Schluss mit dem lästigen Makel	347
84. Gönnen Sie sich regelmäßige Massagen	349
85. Werden Sie aktiv	352
86. Umgeben Sie sich mit Luxus	355
87. Denken Sie zuerst an sich selbst	358
88. Investieren Sie in Ihre Bildung	361
89. Ein freier Tag pro Woche ist Pflicht	366
90. Verwöhnprogramm bei minimalem Budget	369
Teil X. Müheloser Erfolg	371
91. Verwirklichen Sie Ihre Ziele – mühelos	373
92. Schreiben Sie Ihre Ziele täglich fünfzehnmal auf	376
93. Kein Platz für negative Gedanken	379
94. Behalten Sie immer ein Ass im Ärmel	383
95. Halten Sie sich möglichst viele Türen offen	387
96. Heben Sie sich positiv von der Menge ab	389
97. Besiegen Sie Ihre Angst	391
98. Nehmen Sie sich Zeit zum Spielen	396

99. Alles zu haben ist erst der Anfang	398
100. Feiern Sie Ihren Erfolg	400
101. Sie sind großartig!	401
Anhang A: Ist Coaching das Richtige für Sie? . . .	405
Anhang B: Wie finde ich den richtigen Coach? . .	407
Anhang C: Wie werde ich Coach?	411
Anhang D: Lesenswerte Bücher und weitere Hinweise	413
I. Steigern Sie Ihre natürliche Energie . . .	413
II. Schaffen Sie Ordnung	414
III. Lassen Sie Ihr Geld für sich arbeiten . .	416
IV. Nehmen Sie sich Zeit, auch wenn Sie keine haben	419
V. Knüpfen Sie hilfreiche Beziehungen . .	420
VI. Machen Sie die Arbeit, die Sie lieben . .	421
VII. Arbeiten Sie effektiver, nicht härter . . .	422
VIII. Kommunikation – überzeugend, charmant und mit Niveau	423
IX. Pflegen Sie Ihren wichtigsten Aktivposten	423
X. Müheloser Erfolg	425
Über die Autorin	426
Talane Coaching Company	426