

Inhalt

| | |
|---------------------------------------------------------|----|
| Den Spielraum erkennen | 9 |
| Grundvoraussetzungen der Selbstverwirklichung | 15 |
| Was ist Selbstverwirklichung? | 17 |
| Glücklich durch Selbstverwirklichung | 19 |
| Wovon hängt die Selbstverwirklichung ab? | 20 |
| Wie steht es um Ihre Selbstverwirklichung? | 25 |
| So arbeiten Sie mit dem Buch | 26 |
| Persönlichkeitstest | 28 |
| Die Testfragen | 30 |
| Auswertung des Tests | 39 |
| Testergebnis | 48 |
| Klarheit | 49 |
| Motive | 54 |
| Was genau ist ein Motiv? | 55 |
| Woher kommen Motive? | 56 |
| Die eigenen Motive erkennen | 58 |
| Neugier | 59 |
| Geselligkeit | 62 |
| Macht | 63 |
| Gestaltung | 66 |
| Leistung | 68 |
| Uneigennützigkeit | 70 |
| Autonomie – Selbstbestimmung | 72 |
| Status | 74 |
| Wettbewerb | 76 |
| Fassen Sie Ihre Bedürfnisse zusammen | 78 |
| Werte | 80 |
| Erkennen Sie Ihre Werte | 81 |

| | |
|-----------------------------------------------------|------------|
| Entdecken Sie weitere persönliche Werte | 86 |
| Werte umsetzen | 88 |
| Welche Werte möchten Sie umsetzen? | 90 |
| Stärken und Potenziale | 92 |
| Wie erkennen Sie Ihre Stärken? | 92 |
| So können Sie Ihre Potenziale entdecken | 94 |
| Das sind Ihre Kompetenzen | 97 |
| Kompetenzen, die Sie gerne hätten | 103 |
| Stellen Sie Ihr Kompetenzpaket zusammen . . . | 104 |
| Einstellungen | 106 |
| Selbstwirksamkeit | 106 |
| Selbstwert | 109 |
| Die Auswirkungen unserer Überzeugungen . . | 111 |
| Selbsterfüllende Prophezeiung | 113 |
| Was sind Ihre Überzeugungen? | 114 |
| Einstellungen verändern | 116 |
| Setzen Sie sich Ziele | 118 |
| Neue Aufgaben angehen | 120 |
| Orientierung | 121 |
| Planen der persönlichen Entwicklungsziele | 126 |
| Die Ziele ordnen und Prioritäten setzen | 131 |
| Passen die Ziele zum Motivsystem? | 132 |
| Ziele mit Ihren Rollen abgleichen | 133 |
| Die Umsetzung der Ziele planen | 135 |
| Zukunftsvisionen entwickeln | 137 |
| Ihr persönlicher Lebenstraum | 137 |
| Phantasiereise in Ihre Zukunft | 138 |
| Realitätsprüfung der Vision | 141 |
| Planen Sie die Verwirklichung Ihrer Vision . . . | 147 |
| Karins Vision | 152 |

| | |
|------------------------------------------------|-----|
| Effizienz | 161 |
| Entscheidungen und Zweifel | 165 |
| Umgang mit Zweifeln | 165 |
| Problemorientierung und Lösungsorientierung | 167 |
| Gedankenmanagement | 170 |
| Realistisch bleiben. | 174 |
| Der Gedankenstopp | 175 |
| Mit Kritik umgehen | 177 |
| Verschiedene Ebenen von Kritik | 178 |
| Sich die Reaktionsprozesse bewusst machen . | 181 |
| Umgang mit Kritik und dem, der kritisiert. . . | 184 |
| Misserfolg überstehen | 191 |
| Reaktionen und ihre Konsequenzen | 192 |
| Wenn man die Ursachen bei anderen findet . . | 194 |
| Wenn man die Ursachen bei sich selbst findet | 199 |
| Wie gehen Sie mit Misserfolgen um? | 201 |
| Herausforderungen annehmen. | 205 |
| Komfortzone, Stresszone und Panikzone. . . . | 205 |
| So geraten Sie nicht in die Panikzone. | 209 |
| Dehnen Sie Ihren Komfortbereich aus. | 211 |
| Die Komfortzone kann schrumpfen. | 213 |
| Suchen Sie bewusst nach Herausforderungen | 214 |
| Epilog | 215 |
| Danksagung. | 221 |
| Tipps zum Weiterlesen | 222 |
| Über die Autorin | 223 |