

Inhalt

Das ist Ihr Nutzen	6
Aspekte des Selbst entdecken	7
■ Wo stehen Sie jetzt?	9
■ Selbstmanagement und Erfolg	14
■ Faktoren, die Ihr Selbstmanagement beeinflussen	16
Tun	27
■ Selbstmanagement Stufe 1: Ziele	29
■ Ziele formulieren	36
■ Ziele realisieren	46
■ Erhöhen Sie Ihre Energie – verringern Sie den Quotienten!	52
■ Selbstmanagement Stufe 2: Vision	59



Körper	61
■ Stress: Die unterschätzte Blockade	63
■ Der Körper als Partner	71
Sein	77
■ Eine Bestandsaufnahme machen	79
■ Unterstützung in Ihrem Sein	93
■ Den Autopiloten ausschalten	98
■ Selbstmanagement Stufe 3: Mission	109
Sinn	111
■ Ihr Selbstmanagement abrunden	113
■ Selbstmanagement Stufe 4: Credo	117
■ Selbstmanagement ausrichten	119
■ Literatur	126