

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	9
Wie dieses Buch ein Erfolg für Sie wird	15
Das TATEN-Programm®	16
1. Träumen (Taten)	20
Erfolgs-Balance	22
Ziele-TREPPE	27
2. Abwägen (Taten)	38
Selbstvertrauens-Konto	39
Duales Denken	52
Schutz-Ziele	66
3. Tun (Taten)	83
Ins Handeln kommen	83
Denk- und Handlungsstrategien	99
Arbeitstechniken gegen Aufschieberitis	129
Durchhaltevermögen steigern	140
Strategien zum Neinsagen	161
4. Erfolge kontrollieren (Taten)	170
Ausreden	175
5-Finger-Check	178

5. Neue Gewohnheiten festigen (Taten)	181
Lebenslang oder lebenslänglich	182
3-Wochen-Formel	183
Prinzip der vollendeten Tatsachen	185
Prinzip „Alternativen schaffen“	187
Prinzip „Konzentration der Kräfte“	189
Knoten-Prinzip	196
Reißverschluss-Prinzip	201
1. Schritt sofort	204
Schlussbetrachtung	207
Literaturverzeichnis & Lesenswertes	209
Stichwortverzeichnis	213