

Inhaltsverzeichnis

	Einleitung	7
1	E wie Energie gewinnen und Entscheidungen treffen	13
	• Motivation durch Wünsche und Visionen ..	13
	• Ziele setzen – Entscheidungen treffen ...	22
	<i>Auf den Punkt gebracht</i>	33
2	R wie Reflexion und Realismus	34
	• Reflexion – Wer bin ich?	34
	M agazinseite: Persönlichkeitsmodelle – Das „Big-Five“- Konzept	38
	• Realistisch zum Erfolg – Optimismus versus Pessimismus	44
	<i>Auf den Punkt gebracht</i>	48

3	F wie Fehlschläge und Fantasie	49
	• Fehlschläge meistern	49
	• Fantasie und Kreativitätstechnik	55
	<i>Auf den Punkt gebracht</i>	60
4	O wie Organisation und Ordnung	61
	• Persönliche Organisation – Der Umgang mit alltäglichen Stolpersteinen	61
	• Ordnung ist das halbe Leben	72
	<i>Auf den Punkt gebracht</i>	78
5	L wie Lernen und Loslassen	79
	• Lernen	79
	M agazinseite: So baut sich ein Lernprozess auf	82
	M agazinseite: Lerntypen	89
	<i>Auf den Punkt gebracht</i>	93

• Loslassen – vom Umgang mit Stress	94
M agazinseite: Die Stress-Reaktion	96
• Burn-out	106
Auf den Punkt gebracht	114

6 G wie Glück und Genießen 115

• Glück	115
• Genießen Sie Ihr Leben	125
Auf den Punkt gebracht	130

Literaturverzeichnis	132
Stichwortverzeichnis	134

