

# Inhalt

Einführung .....	7
<b>Teil 1</b>	
<b>Arbeit</b> .....	9
Faktoren des Berufserfolgs .....	11
Die Arbeit positiv beginnen und beenden .....	13
Die Arbeitszeit richtig planen .....	16
Nach dem Rhythmus von Anspannung und Entspannung arbeiten .....	20
Den Arbeitsplatz übersichtlich gestalten .....	25
Konzentriert arbeiten .....	28
Sich wirksam motivieren .....	33
<b>Teil 2</b>	
<b>Lernen</b> .....	41
Das Gedächtnis richtig benutzen .....	43
Die Gedanken richtig ordnen .....	52
Probleme kreativ lösen .....	56
Texte rationell lesen .....	63
Informationen gezielt suchen .....	67

### Teil 3

## **Kommunikation – Umgang mit sich selbst und anderen** .....

71

Miteinander gut reden .....

73

Teamorientiert arbeiten .....

82

Konferenzen effektiv leiten .....

93

Vorträge angstfrei halten .....

104

Arbeitsstress wirksam bewältigen .....

107

Konflikte friedlich lösen .....

119

Im Leben Sinn finden .....

124

Mein Änderungsprogramm .....

127

Literatur .....

129