

Inhaltsverzeichnis

Einführung 7

Statt Leseempfehlungen: Die Ziele des Autors 14

Kapitel 1: Ziele klären 15

Bestandsaufnahme von Zielen 15

Konkretisierung von Zielen 17

Die Zeitperspektive von Zielen 21

Die Klarheit des Weges zum Ziel 22

Die Wichtigkeit der Ziele 23

Kapitel 2: Probleme analysieren 25

Problemarten 27

Problemstrukturierung 31

Kapitel 3: Handlungen planen 41

Bestimmung des Weges zum Ziel 41

Zerlegung des Weges in Einzelschritte 43

Festlegung des zeitlichen Gesamtrahmens 46

Zeitliche Festlegung der Teilschritte 46

Klärung der Beteiligten, Zuordnung von Verantwortlichkeit 47

Klärung sachlicher und organisatorischer Voraussetzungen 47

Vernetzung mit anderen Vorgängen 48

Zeit- und Terminplanungsinstrumente 52

Planung, Flexibilität und Spontaneität 55

Kapitel 4: Handlungsvoraussetzungen klären 58

Einfache Verhaltens- und Handlungsmodelle 59

Umwelteinflüsse auf menschliches Verhalten 63

Ein differenziertes Handlungsmodell 73

Subjektive Handlungsmodelle 79

Objektive und subjektive Bedingungen engagierten Handelns 84

Regeln für aktives Handeln 93

Resümee 99

Kapitel 5: Erfolgsbedingungen analysieren und gestalten 100

Erwartungen und Gestaltungsmöglichkeiten 100

Unerwartete Schwierigkeiten 109

Resümee 113

Kapitel 6: Erfolg kontrollieren 114

Rückmeldung und Verarbeitung von Erfahrungen 114

Drei Ebenen der Erfolgskontrolle 123

Methoden der Erfolgskontrolle 124

Verarbeitung von Erfolg und Mißerfolg 126

Reaktionen auf Frustrationserlebnisse 132

Resümee 137

Kapitel 7: Für die Zukunft lernen 138

Die Nutzung von Erfahrungen für zukünftiges Handeln 138

Konsequenzen der Erfolgskontrolle 151

Planung, Durchführung und Kontrolle von Veränderungen 153

Resümee 174

Kapitel 8: Das Training vertiefen 175

Das Kontrastprogramm:

Spontaneitäts- und Flexibilitätstraining 237

Nachwort 244

Literatur 245