

# Inhalt

## I. Über den Umgang mit Checklisten 7

- 1.1. Der tägliche Lebenskurs wird immer schwieriger 7
- 1.2. Denkentlastung schafft neue Freiräume 9
- 1.3. Was bedeutet eigentlich »Checkliste«? 10
- 1.4. Störungsbeseitigung als Prinzip 12
- 1.5. Mehr Sicherheit zum Überleben 13
- 1.6. Checklisten bringen Denkentlastung 14
- 1.7. Wichtig ist nur die Ausnahme von der Regel 15
- 1.8. Arbeitsteilung nach dem Zerhacker-System 16
- 1.9. Checklisten verbessern sich ständig 17
- 1.10. Die Checkliste schafft Arbeitsvorteile 18
- 1.11. Checklisten sind Denkanregungen 20
- 1.12. Ordnung schafft Freiheit 21
- 1.13. Checklisten haben kritische Phasen 22
- 1.14. Checklisten bringen Erfolgserlebnisse 23
- 1.15. Checklisten sind Steuerungselemente 24
- 1.16. Checkliste für den eigenen Lernprozeß 26
- 1.17. Programmierte Unterweisung zur Kontrolle des aufgenommenen Lernstoffes 26
- 1.18. Wie man sich eine Checkliste anlegt 30

## II. Checklisten für sich selbst 33

- 2.1. Checkliste für das Selbstmanagement 33
- 2.2. Checkliste für das wahre Selbst 34
- 2.3. Checkliste für einen glücklichen Tag 34
- 2.4. Checkliste für die Arbeitsprogrammierung 35
- 2.5. Checkliste für die eigene Arbeitsentlastung 36
- 2.6. Checkliste für den Arbeitsbeginn 37
- 2.7. Checkliste für die Arbeitsplanung 38
- 2.8. Checkliste für die Zeitinventur 40
- 2.9. Checkliste zur Ermittlung von Störfaktoren 41
- 2.10. Checkliste für die tägliche Selbstkontrolle 42
- 2.11. Checkliste zur Konzentrationsverbesserung 42
- 2.12. Checkliste für die Problemanalyse 43
- 2.13. Checkliste für die persönliche Konfliktlösung 44
- 2.14. Lesen ist eine Kunst! 46
- 2.15. Vorprogrammierung des Lesens 47
- 2.16. Lesemöglichkeiten einengen 48
- 2.17. Checkliste für erinnerungsfähiges Lesen 50
- 2.18. Schreiben ist zehnmal besser als erinnern! 51
- 2.19. Checkliste für schriftliche Ausarbeitungen 54
- 2.20. Checkliste für die Wunscherfüllung 55
- 2.21. Hüten Sie sich vor Frustrationen! 56
- 2.22. Reden lernt man nur durch Reden! 57
- 2.23. Checkliste für den kleinen Vortrag 60
- 2.24. Checkliste für ein besseres Partnerverständnis 62
- 2.25. Checkliste für ein persönliches Fitneßprogramm 63

- 2.26. Checkliste zur Diagnose der Arbeitssucht 64
- 2.27. Checkliste für den Todesfall 65

### **III. Checklisten zur Eigenprogrammierung**

- 3.1. Was heißt eigentlich programmieren? 67
- 3.2. Wie funktioniert die Programmierung? 68
- 3.3. Programmierung ist geistige Lockerungsgymnastik 69
- 3.4. Mental-Checkup für die Eigenprogrammierung 70
- 3.5. Checklisten für die Entspannung 72
- 3.6. Mental-Checkup für den Morgen 82
- 3.7. Mental-Checkup vor dem Einschlafen 83
- 3.8. Mental-Checkup zur Überwindung von Minderwertigkeitskomplexen 83
- 3.9. Mental-Checkup zur Ermittlung von Leit(d)-Motiven 85
- 3.10. Checkliste für die Streß-Analyse 86
- 3.11. Checkup für die Veränderung von Verhaltensstrategien 89
- 3.12. Träume sind wichtige Lebenshelfer 91
- 3.13. Mental-Checkup für die Traumerinnerung 93
- 3.14. Checkliste für die Raucherentwöhnung 94
- 3.15. Checkliste für die Schmerzbeseitigung 95
- 3.16. Woher kommt Ihr Übergewicht? 96
- 3.17. Checkliste zur Feststellung von Eßgewohnheiten 97
- 3.18. Checkliste für bewußte Nahrungsaufnahme 99
- 3.19. Checkliste für die gesunde Ernährung 100

### **IV. Checklisten für den Alltag 101**

- 4.1. Checklisten gegen Autopannen 101
- 4.2. Checkliste bei einer Autopanne 102
- 4.3. Checkliste für die Gartenparty 104
- 4.4. Checkliste für die Haus- oder Reiseapotheke 105
- 4.5. Checkliste für zeitsparendes Telefonieren 107
- 4.6. Checkliste für Verabredungen 107
- 4.7. Checkliste für den Familienausflug 108
- 4.8. Checkliste für den Urlaub 108
- 4.9. Checkliste für die Hausarbeit 112
- 4.10. Im Einkauf liegt der Segen (auch im Haushalt)! 119
- 4.11. Checkliste für den Einkauf 121
- 4.12. Wie vermögend ich wirklich bin! 122

### **V. Checklisten für den Beruf 124**

- 5.1. Arbeitsplanung 124
- 5.2. Arbeitsorganisation 131
- 5.3. Kommunikation 136
- 5.4. Wettbewerb 142
- 5.5. Führungsverhalten 153
- 5.6. Werbung 169
- 5.7. Weiterbildung

### **VI. Ergänzungen für die Programmierte Unterweisung 176**