

Einleitung	6
Mind Map.....	6
Darum geht's.....	8
1 Regulieren statt kontrollieren	14
1.1 Gedanken, Gefühle und Verhalten.....	14
1.2 Das Phänomen der Beschleunigung.....	27
1.3 Alles Neuro oder was?.....	28
1.4 Aufmerksamkeit steuern und mental fit sein	37
2 Sich selbst managen und führen	44
2.1 Die Handlungsfelder – ein komplexes Puzzle	44
2.2 Erfolgreich führen – eine Herzensangelegenheit	55
2.3 Von den Bestleistern lernen.....	69
3 Selbstwirksam handeln im agilen und komplexen Umfeld	72
4 Selbstbestimmt leben, selbstbestimmt führen	78
4.1 Nährstoffe für das persönliche Wachstum	78
4.2 Aktivieren Sie Ihren Motivations-Schieberegler.....	84
4.3 Sich selbst wirksam erleben	89

5	Starke Persönlichkeiten erkennen sich selbst	94
5.1	Die Big Five	94
5.2	Die eigene Entwicklung zielgerichtet fördern	107
5.3	Ein Blick zurück	109
5.4	Die Gegenwart leben und den Wandel gestalten	114
6	Selbstmanagementtechniken	124
6.1	Distanzieren Sie sich.....	124
6.2	Die Macht der inneren Bilder.....	129
6.3	Ressourcen aktivieren.....	134
6.4	Die Lösung im Visier	138
6.5	Ziele POSITIV formulieren	142
6.6	Emotionsmanagement.....	147
7	Vom Wissen zum Können zur Meisterschaft.....	162
7.1	Das Selbstregulationsrezept – „Man nehme ...“	163
7.2	Die Kunst der kleinen Schritte	167
	Service	168
	Literaturverzeichnis.....	168
	Stichwortverzeichnis.....	173