

I. Vorsicht, Ziele! **14**

Warum «klassische» Zielsetzungen und Vorsätze für die meisten von uns nicht funktionieren

1. Die miserable Erfolgsquote von Zielen	14
2. Keine Ursache-Wirkung-Beziehung	15
3. Anreize senken die Motivation	16
4. Das Vorhersage-Problem	18
5. Ziele schränken die Sicht auf alternative (bessere) Lösungen ein	23
6. Zielsetzungstrainings kosten viel Zeit und müssen ständig angepasst werden	25
7. Ziele lenken den Fokus in die Zukunft und blockieren so Bestleistung in der Gegenwart	25
8. Ziele machen nicht glücklich	26
9. Das «Loch» nach der Zielerreichung	28
10. Ziele sind Gift für Innovationen	29

II. Zwei realistische Lösungen **32**

... mit denen Du besser klarkommen wirst, ohne komplett auf «klassische» Ziele zu verzichten

1. Themen-Management	32
<i>Vom Thema zum Projekt</i>	32
<i>Projektdefinition</i>	35
<i>Projektplanung</i>	37
<i>Projektdurchführung</i>	39

<i>Projektabschluss</i>	40
<i>Zusammenfassung</i>	42
2. Erfolgsmonitoring	44
<i>Heute besser sein als gestern</i>	44
<i>Gefahren des Erfolgsmonitorings</i>	48
<i>Auswertung: Was macht man mit den ganzen offenen Fragen?</i>	53
<i>Praktische Tipps zum Erfolgsmonitoring</i>	56

III. Erfolgreich ohne Ziele **58**

Drei radikale Lösungen für alle, die wirklich die Nase voll haben von sinnlosen Neujahrsvorsätzen und Zielvereinbarungen

1. Intuitions-Training	60
<i>Wie fühlst Du Dich heute?</i>	60
<i>Die zehn besten Übungen für mehr Intuition</i>	63
<i>Tagesvorhersagen</i>	84
<i>«Ist er der Richtige?» – Intuitiv Entscheidungen treffen</i>	87
<i>Intuitions-Tagebuch führen</i>	91
<i>Gefahren der Intuition</i>	94
2. Die Flow-Pyramide	98
<i>Das beste Erlebnis führt zum besten Ergebnis!</i>	98
<i>Wie geht die Flow-Pyramide?</i>	99
<i>Körperwahrnehmungstraining</i>	101
<i>Dein Körpergefühl</i>	104
<i>Komm in den Flow!</i>	107
<i>Gefahren der Flow-Pyramide</i>	112

3. Der Konzentrierte Lifestyle	114
<i>Wie geht der Konzentrierte Lifestyle konkret?</i>	117
<i>«Das klingt so einfach – ist das alles?</i> <i>Das kann doch nicht alles sein?!»</i>	123
<i>«Das ist mir aber peinlich!»</i>	127

Register	130
Mehr von Michael Draksal	140
Impressum	144