

1	Wegweiser durch das Buch	1
2	Grundsätzliche Überlegungen	6
	Regelkreis des Selbstcoachings	
3	Ziele setzen	16
4	Planen	29
5	Exkurs: Zeitfallen und Zeitdiebe.....	42
6	Entscheiden	86
7	Ausführen.....	95
8	Kontrollieren.....	131
9	Stress bewältigen – Burnout verhindern	137
10	Literaturverzeichnis.....	181
11	Verzeichnis der Abbildungen, Arbeitsblätter und Selbsttests...	184
12	Autorenprofil	185