

Inhaltsverzeichnis

1	Worum geht es?	1
2	Was will ich mit diesen Praxishilfen eigentlich erreichen?	21
2.1	Vom Umgang mit Achtsamkeit	23
2.2	Vom Umgang mit einem identitätsstiftenden Dialog mit sich selbst	27
2.3	Vom Umgang mit Praxishilfen	34
2.4	Vom Umgang mit Motivation	43
2.5	Vom Umgang mit dem Um-Denken	58
2.6	Vom Umgang mit Verantwortung	63
2.7	Arbeitshilfen (AH): Tipps, Checklisten	82
3	Was ist Identitätsstärkung?	99
3.1	Vom Umgang mit Vertrauen	101
3.2	Vom Umgang mit der Identitätsstiftung	106
3.3	Vom Umgang mit der Identität	115
3.4	Identifikation ist die beste Grundlage für mein Leben und Arbeiten	120
3.5	Arbeitshilfen (AH): Tipps, Checklisten	128
4	Wie kann ich mit schwierigen Situationen grundsätzlich umgehen?	159
4.1	Veränderungen brauchen Haltung	162
4.2	Vom Umgang mit Veränderungen	174
4.3	Vom Umgang mit der »Jammerrolle«	185
4.4	Vom Umgang mit Aufgeben	191
4.5	Vom Umgang mit Gewohnheiten	201
4.6	Arbeitshilfen (AH): Tipps, Checklisten	212

5	Wie kann ich mit schwierigen emotionalen Situationen umgehen?	225
5.1	Vom Umgang mit Stress	227
5.2	Vom Umgang mit Angst	260
5.3	Arbeitshilfen (AH): Tipps, Checklisten.....	270
6	Wie kann ich mit schwierigen sachlichen Situationen umgehen?	281
6.1	Vom Umgang mit Konflikten und Problemen.....	283
6.2	Vom Umgang mit Entscheidungen	297
6.3	Vom Umgang mit Arbeitsbelastungen	312
6.4	Arbeitshilfen (AH): Tipps, Checklisten.....	326
	Zum Autor	345
	Literatur des Autors	347
	Übersicht aller Praxishilfen	349