

## (Mentales) Selbstmanagement

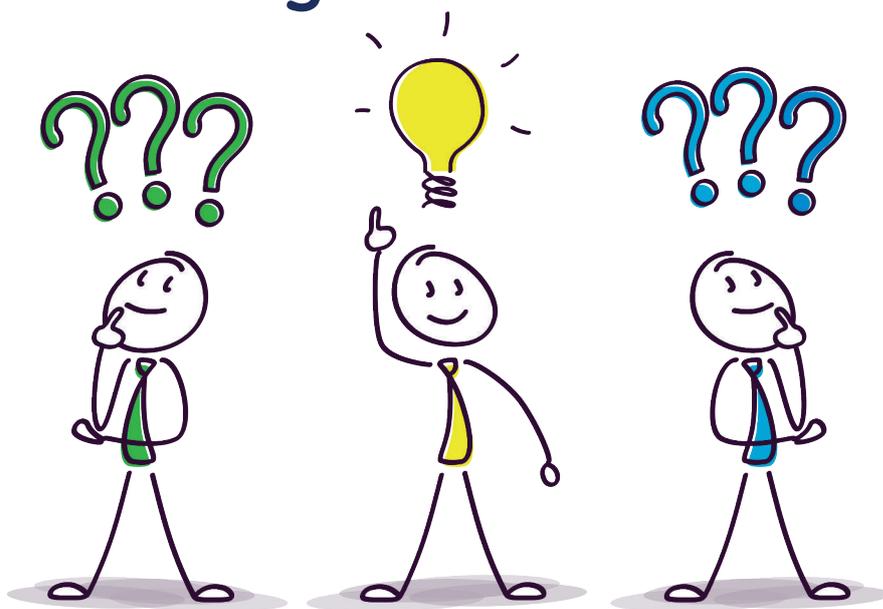
3 Vorwort/Buchtipp

### 1 Mentale Haltung

- 4 Das Oberstübchen entrümpeln:  
Kraftkiller identifizieren  
Selbstzweifel  
Minderwertigkeit und Narzissmus  
Selbstreflexion  
Mindkiller
- 5 Mentale Haltung: Mindkiller  
bewältigen  
Katastrophendenken abstellen  
Wie beenden Sie Katastrophendenken?  
Kraftquellen erschließen  
Entspanntes Selbstmanagement:  
Bewertung
- 6 Entspanntes Selbstmanagement:  
Gelassenheit  
Praxistipps für bessere Gelassenheit  
Literaturtipps
- 7 Entspanntes Selbstmanagement:  
Wahrheit  
Buchtipps

### 2 Stärke, Klarheit und Effektivität

- 8 Stärke und Klarheit im Denken  
entwickeln: Bewusstes Denken  
Literaturtipps  
Selbstanalyse: Perspektiven
- 9 Gewusst-wie-Tipps: Glückliches  
Denken  
Glückstipps  
Literaturtipps
- 10 Den unbequemen Weg wählen:  
Akzeptanz macht frei  
Erklärungen und Ursachen  
Vom Problem zur Lösung  
Literaturtipps
- 11 Impulsfragen: Meine Stärken
- 12 Wege der Effektivität beschreiten:  
Effektivitätsfallen  
Zeitfresser reduzieren  
Zeitfresser erkennen
- 13 Selbsteinschätzungsbogen:  
Effektiv arbeiten



Illustrationen: © fotomek - Stock Adobe

### 3 Verschiedene Hüte

- 14/15 Hintergrundinformationen:  
Meine Rollen  
Selbstreflexion  
Mein Leitbild lautet  
Prinzipien und Werte  
Weiterentwicklung  
Ein Versprechen geben  
Integrität und Loyalität  
Zuhören  
Lebenslanges Lernen

### 4 Das Netzwerk nutzen

- 16 Hintergrundwissen:  
Verbindungen schaffen  
Vernetzung  
Selbstreflexion  
Buchtipps
- 17 Regelwerk:  
Das Regeldutzend für den Erfolg

### 5 Selbstcoaching und (Selbst)föhrung

- 18 Selbstreflexion:  
Bestandsaufnahme  
Praxistipps: Flexibilität steigern  
Flexibilität umsetzen

- 19 Denkanstöße: So will ich arbeiten
- 20 Aspekte der (Selbst)föhrung: Der rote Faden
- 21 Kopiervorlage: Maßnahmenplan
- 22 Meine Werte: Werteorientierte (Selbst)föhrung  
Buchtipps
- 23 Sinnerfüllt arbeiten:  
Wert und Preis
- 24 Denkanstöße: Träum mal drüber nach

### 6 5-Tage-Kur

- 25 Kur für das (mentale) Selbstmanagement:  
**Tag 1:** Selbstvertrauen stärken  
**Tag 2:** Selbstwirksamkeit anstreben
- 26 Kur für das (mentale) Selbstmanagement:  
**Tag 3:** Aufs Spiel setzen
- 27 Kur für das (mentale) Selbstmanagement:  
**Tag 4:** Der Arbeitsplatz-Check  
Buchtipps
- 28 Kur für das (mentale) Selbstmanagement:  
**Tag 5:** Nein sagen

### 7 Selbstwirksamkeit

- 29 Informationen: Selbstmanagement und Selbstwirksamkeit  
Praxistipps: 15 Dinge, die man für die Selbstwirksamkeit unbedingt tun sollte
- 30 Rezept: Glückskexke  
Literatur
- 31 Impressum  
Inhaltsverzeichnis CD-ROM  
Autorenvita

## HINWEIS

- Abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter! Wir informieren Sie über unsere aktuellen Neuerscheinungen. Außerdem gibt's Gewinnspiele und viele wertvolle Tipps für Ihren Arbeitsalltag. Melden Sie sich an unter: [www.buhv.de/newsletter](http://www.buhv.de/newsletter)
- Ihr Newsletter lässt sich jederzeit völlig unkompliziert wieder abbestellen. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte lehnen wir ab. Wir freuen uns auf Ihren Online-Besuch!