

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1. Stärken Sie Ihre Stärken	15
1.1. Finden Sie Ihre Stärken	17
1.2. Lassen Sie sich bestärken	21
1.3. Verzeihen Sie sich selbst Ihre Schwächen	24
1.4. Nehmen Sie Ihre Schwächen mit Humor	28
1.5. Perfektionieren Sie Ihre Stärken	31
1.6. Die Kunst des Delegierens	36
2. Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit	40
2.1. Schaffen Sie Platz für Neues	42
2.2. Lernen Sie Ihre Energieressourcen kennen	45
2.3. Beseitigen Sie Ihre Energiefresser	49
2.4. Schaffen Sie »sollte« und »müsste« ab	55
2.5. Machen Sie Ihre Grenzen deutlich	60
2.6. Gönnen Sie sich täglich eine Freude	63
3. Setzen Sie sich Ziele	67
3.1. Definieren Sie Ihre Ziele	69
3.2. Finden Sie gute Gründe für Ihre Ziele	73
3.3. Setzen Sie sich Zwischenziele	78
3.4. Terminieren Sie Ihre Ziele	84
3.5. Werden Sie aktiv	87
3.6. Genießen Sie die Erreichung Ihres (Zwischen-)Ziels	90

4. Tun Sie, was Sie lieben	93
4.1. Finden Sie Ihre Idealvorstellung von Ihrem Privatleben	95
4.2. Finden Sie Ihre Idealvorstellung von Ihrem Berufsalltag	101
4.3. Finden Sie Alternativen, die zu Ihnen passen	106
4.4. Finden Sie Ihren persönlichen Weg	112
4.5. Betrachten Sie die Dinge mal aus einer anderen Perspektive	116
4.6. Gönnen Sie sich eine Auszeit	119