

Inhalt

Gestalte dein Leben selbst!	1
Einführung	2
Meine Geschichte	2
Warum ich dir das erzählt habe	13
Lass' uns loslegen!.....	15
8 Schritte zum Erfolg	16
Schritt 1: Woran viele scheitern.....	17
Eigenverantwortung.....	18
Du hast die Wahl.....	18
Der Einfluss deiner Vergangenheit.....	20
Lasse deine Vergangenheit hinter dir	22
Vergeben ist der Start in dein neues Leben	22
Was macht glücklich und gesund?.....	23
Was macht das Leben aus?	25
Du bist ein Macher, kein «Sollter»!.....	28
5 Why-Methode	29
Das Zentrum deines Lebens.....	33
Was liebe ich?.....	35
Worin bin ich gut?	35
Was braucht die Welt?	40
(Wie) werde ich dafür bezahlt?.....	42
Finde heraus, was dich wirklich antreibt	46
Schritt 2: Finde deine Bestimmung	48
Übung 1: Was in dir brannte (und immer noch brennt).....	49
Übung 2: Der Grund	54
Übung 3: Gruppieren	55
Übung 4: Klarheit	58
Die 8 Lebensbereiche.....	63
Soziales und Gesellschaft	63
Persönlichkeit.....	63
Hobbys und Freizeit.....	64
Finanzen.....	64

Arbeit und Karriere	64
Gesundheit und Fitness	64
Beziehungen und Partnerschaft	65
Lebenssituation	65
Skizziere deine Zukunft	66
Finde deine Passion	70
10 Ideen für deine Leidenschaften	70
Deine Top 5	72
Deine Passion greifbar machen	75
Die Rede zu deinem 100. Geburtstag	82
Schritt 3: Die Vision Wirklichkeit werden lassen	86
Die Gesetze des Universums	89
Wie Gedanken funktionieren	93
Konditioniere dein Unterbewusstsein	94
Dein neues Leben visualisieren	96
Die innere Welt bestimmt die äussere Welt	97
Suche dir Idole	98
Deine Werte	99
Du willst immer das, was du nicht hast	105
Das Gegenüber verstehen	107
Frage nach einer Lösung	109
Verlasse deine Komfortzone	111
Mach' dein Ding	113
Führe Tagebuch	115
Sei dankbar	116
Ängste	118
Die Angst überwinden	121
EFT Tapping	122
Erfolg in allen Lebensbereichen	126
Soziales und Gesellschaft	126
Persönlichkeit	127
Hobbys und Freizeit	127
Finanzen	128
Arbeit und Karriere	129

Gesundheit und Fitness	130
Beziehungen und Partnerschaft	134
Lebenssituation	135
Was du für den Erfolg brauchst	137
Schritt 4: Ziele setzen	139
3-Jahres-Ziele.....	141
12-Monats-Planung.....	148
Der Aktionsplan	154
Schritt 5: Fokus	155
Die Feinde des Fokus.....	157
Verkaufe deinen Fernseher	157
Konsumiere keine Tagesnachrichten	158
Fokussiere dich auf Dinge, die du magst.....	159
Optimaler Einsatz von Arbeitshilfen	165
Konzentration auf das Eine.....	167
Gute Ideen und Vergessenes.....	169
Störfaktoren reduzieren.....	170
Unvorhergesehene Anfragen oder Aufgaben	170
Telefonanrufe	170
Störungen «entfliehen»	170
Büro oder nicht Büro	173
Rückzugsorte in deinem Bürogebäude	173
Homeoffice	174
Coworking	174
Bibliotheken.....	175
Restaurants und Bars	175
Der Fremdsteuerung Herr werden	176
Missverständnisse	180
Eingeschränkter Fokus.....	181
Relevantes Wissen aufsaugen	182
Schritt 6: Energie	183
Bewegung macht's.....	186
Aufstehen	187
Wecker ausser Reichweite	187

Aufwach-Lampe verwenden.....	188
Genug schlafen	188
Freue dich auf jeden Tag	188
Ein geeignetes Frühstück	189
Morgenstund' hat Gold im Mund	190
Der Nachmittag hat auch Gold im Mund	192
Energie durch Ausgeglichenheit.....	193
Physischer Zustand	194
Mentale Stärke	195
Emotionale Stabilität	195
Spiritualität	196
Was Energie mit Effizienz zu tun hat	196
Erhöhe deine Energie.....	199
Schritt 7: Der Faktor Zeit.....	200
Effizienz und Effektivität	201
Gewohnheiten	204
Bewusstsein und Akzeptanz	208
Routinen ändern die Gewohnheit	209
Wie du Rückschritte vermeidest.....	214
Zeitfresser	216
Zeitfresser eliminieren	216
Praxis-Tipps.....	219
Multitasking.....	221
Zeitver(sch)wendung	222
Gespräche beenden, die sich im Kreis drehen.	223
Kürzere Meetings.....	225
Das Pareto-Prinzip	227
Die ideale Woche	231
Zeitplanung	232
Grobplanung	234
Wochenplanung	235
Plane deinen nächsten Tag.....	236
Plane dein Privatleben wie die Geschäftstermine.....	237
Die häufigsten Fehler bei der Zeitplanung	237

Beispiel eines Tagesplans	239
Richtig Priorisieren	242
Das Eisenhower-Prinzip	245
Die «Rück-Delegation»	247
Eat that Frog.....	247
Getting Things Done.....	248
Erfasse alle Einfälle!	248
Sortieren.....	249
Plan or Do	249
Kategorisieren.....	251
Inbox Reset	252
Aufgaben prüfen	252
Die Idee der 43 Fächer.....	253
Physische Ablage.....	258
Digitale Ablage	258
Kalender synchronisieren	259
Zusammenfassung	259
Der Erfolgs-Planer	260
Schritt 8: Kreiere dein Erfolgs-System.....	261
Deine nächsten Schritte	263
Herzlichen Glückwunsch!.....	265