

Stichwortverzeichnis

A

Absage 250
Achtsamkeit 257
Affirmation 293
 Formulierungs-
 vorschläge 293
 Nutzung 296
 Struktur 293
Akzent 194
Akzeptanz 257
Alter
 wirkliches 188
Anerkennung
 als Motivationsfaktor
 81
Angst 125
 bewältigen 139
 in Selbstvertrauen
 verwandeln 141
 loslassen 141
Angstfälle 140
Angstreaktionen 115
Angststörung
 erkennen 167
Anonyme Alkoholiker 67
Anzeichen
 des Selbstvertrauens
 bei Kindern 268
Arbeit
 nicht eingehaltene
 Versprechungen 243
Arbeitsmotivation 77
Arbeitsplatz
 Manipulation 238
 Mobbing 238
Artikulation 194
Assesment-Test 104
Atemmuster 183
Atemtechnik 140
Atmung 169
 und Stimme 196
 verändern 170
 Zwerchfellatmung 197
Aufgaben
 delegieren 149
Aufräumen
 und Selbstvertrauen
 51

Auftrag 120
Aufwand
 und Resultat 158
Ausdrucksweise
 beim Erleben der Welt
 47
Ausgebremst werden 46
Authentisch sein 98
Autobiografien lesen 68

B

Barmherzigkeit 178
Bedeutung
 beeinflussen 293
 von Erfahrung 94
Bedingungen
 zum Erreichen von
 Zielen 172
Bedürfnisbefriedigung
 76
Bedürfnispyramide
 (nach Maslow) 76
Bedürfnisse
 anderer erfüllen 58
 eigene erfüllen 58
 eigene und fremde
 262
 gesellschaftliche 77
 in der Beziehung 261
 physiologische 76
 Selbstverwirklichung
 77
 Selbstwertgefühl und
 Anerkennung 77
 und Selbstverant-
 wortung 262
Beförderung
 Checkliste 87
 Vor- und Nachteile 86
Begeisterung 117, 282
Begeisterungsfähigkeit
 Faktoren der Min-
 derung 125
 und Führungs-
 verhalten 130
Bekräftigung 293
Bennis, Warren 131
Beruf

Kommunikations-
 probleme 243
Beschwerde 112
Bestimmtheit 218
Bewerbungsgespräch
 248
Bewusstsein
 für eigene Emotionen
 289
 für eigene Stimmun-
 gen 108
Beziehung
 Bedürfnisse erfüllen
 261
 entwickeln 114
 Hilfe durch Vertraute
 262
 Kernpunkte 256
 Netzwerke 258
 Probleme bewältigen
 263
 Veränderung in 265
 zu Kindern 267
 zur Familie 48
 Zusammenleben neu
 gestalten 266
Biorhythmus 182
Bluthochdruck 184
Brummell, Beau 207
Burns, Robert 259

C

Campbell, Joseph 127
Cass, Vivienne 99
Coach
 für sich selbst werden
 69
 Merkmale 69
Coming-out 99
Cram, Steve 102

D

Dämonen
 eigene 101
Delegieren
 Aufgaben 149
Demütigungen 238
Denkweise

positive 269
 vorwurfsvolle 47
 Depression 184
 Dialekt 194
 Dialog
 innerer 281
 innerer und äußerer 235
 Dilts, Robert 119
 Diskussionsclub 202
 Duldsamkeit 56
 Durchsetzungsfähigkeit
 Grundlagen 233
 Durchsetzungskraft 218

E

Edison, Thomas A. 66
 Einbildungskraft 107
 Eindruck
 erster 206
 vermitteln 206
 Einstein, Albert 110
 Emotionale Intelligenz 104
 Emotionale Stabilität 31, 268
 Emotionen
 äußern 107
 negativ im Zaum halten 112
 Selbstvertrauen und 103
 tägliche Bestandsaufnahme 289
 Umgang mit 104
 Empathie 114
 Energie 31, 269
 Entdeckungswillen 269
 Entscheidungen
 bei Kindern 272
 Entwicklung 31
 Entwicklungswillen 269
 Erfahrung
 Bedeutung beimessen 94
 filtern 289
 und Erleben der Welt 46
 Erfindungskraft 107
 Erfolg
 garantierter 65
 Erinnerung
 Verankerung 138

Erwartung
 eintreffende 136
 unrealistische 145
 Eule 182

F

Fähigkeit
 soziale 120
 Familie
 dynamische Beziehungen 48
 Familiensatzung 272
 Feedback 218
 Feedback-Sandwich 270
 einholen 38
 Fitnessstudio 289
 Flexibilität im Verhalten 31, 48
 Flow 135, 138
 Formel für garantierten Erfolg 65
 Frankl, Viktor E. 32
 Franklin, Benjamin 287
 Freunde
 giftige 56
 Führungskraft 131
 Führungspersönlichkeit 131
 Fürsorge 257

G

Gandhi, Mahatma 42
 Garantierte Formel für Erfolg 179
 Gebete 183
 Gefühle 103
 Umgang mit 103
 Gemütszustand 109
 Genug sein 150
 Gesundheit 31, 183, 269
 Gipfelerfahrung 32, 135
 Gnade 178
 Goleman, Daniel 104
 Gönner
 eigener 42
 Großzügigkeit 148
 Grundeinstellung
 positive 31
 Grundsätze
 des eigenen Lebens 89

H

Heldenreise 69, 101, 127
 Phasen 127
 Hemisphären
 des Gehirns 106
 Herausforderungen
 portionieren 153
 Herzberg, Frederick 80
 Hierarchie der Bedürfnisse 76
 Hilfs-Werte 91
 Hindernisse
 fürs Selbstvertrauen 45
 Homer 127
 Humanistische Psychologie 76
 Humor 257
 Hygienefaktoren (nach Herzberg) 81
 Tabelle 81
 Hypnotherapie 166

I

Identität 120
 Akzeptanz 101
 eigener Name 282
 entwickeln 99
 Infragestellung 100
 Modell der Entwicklung 99
 professionelle 229
 und Job 228
 Vergleich 100
 Informationsverarbeitung
 im Gehirn 106
 Informationsvermittlung 200
 Integrität 198
 Checkliste 198
 Intelligenz
 Emotionale 104
 Interessen
 widerstreitende 93
 Intuition 110
 als Informationsquelle 110
 Irvine, Lucy 175

J

- Job
und Selbstwertgefühl 228
- Joyce, James 127

K

- Karma 177
- Keep it short and simple (KISS) 157
- Kinder
 - Absprung aus der Familie 276
 - Familienregeln 272
 - Freiheit geben 272
 - Nein sagen 271
 - Neugierde lehren 272
 - Orte des Spielens 274
 - Spiel im Alltag 274
- Kingsland, Gerald 175
- KISS 157
- Kleiderordnung 208
- Kleidung
 - sportliche 208
- Kleinigkeiten
 - aufgebauschte 238
- Knackpunkt
 - im Leben 283
- Komfortzone 162
 - Ausdehnung 162
 - und Wagnis 164
- Kommunikation 257
 - effektive 198
 - im Beruf 233
 - Techniken 202
- Kommunikationsprobleme
 - am Arbeitsplatz 243
- Kompetenz
 - berufliche 234
 - persönliche 104
 - soziale 104
- Kondition
 - körperliche 181
- Konflikte
 - zwischen Werten 93
- Kongruenz 119
- Kontrolle
 - abgeben 14,9
- Konzentration
 - nach Telefonat 288

Körper

- gesunde Ernährung 186
- Körperrhythmus 182
- Körpersprache 201
- Kraft
 - aus Stille 290
- Kreativität
 - Selbstvertrauen und 107
- Kritik 112
 - ungerechtfertigte 238
- Kritiker
 - eigener 42
- Kultur 254
 - Konventionen 254
- Kündigung 250

L

- Launen 107
- Leben
 - Intensität 117
 - Wichtiges im 40
- Lebensgefühl 120
- Lebenssinn 291
- Leidenschaft
 - als Triebfeder 118
- Leistungserfüllung
 - als positive Emotion 86
- Leistungsfähigkeit
 - am Arbeitsplatz 80
- Lerche 182
- Liebesbeziehungen 254
- Liebesstrategie 263
- Lob
 - formulieren 270
- Logotherapie 32

M

- Mantra 183
- Maslow, Abraham 75
- McGregor, William 80
- Meditation 155, 183
- Meilensteine
 - setzen 65
- Mobbing
 - Erste Hilfe 239
- Montessori, Maria 273
- Motivation 31, 75, 268
 - am Arbeitsplatz 80

- Motivationsfaktoren (nach Herzberg) 81
Tabelle 81
- Murray, W. H. 176

N

- Natur
 - als Kraftquelle 290
- Neuro-Linguistisches Programmieren 115, 166
- Nietzsche, Friedrich 32, 124
- Nightformattingale, Earl 177
- NLP 115, 166

O

- Odysseus 127

P

- Panikattacke 167
- Pareto, Vilfredo 156
- Pareto-Prinzip 156
- Perfektion 145
 - Belastung durch 146
 - und gute Leistung 147
- Persönlichkeitsentwicklung 168
- Phasen der Veränderung 248
- Phasenmodell (nach Cass) 99
- Phobie 79
- Phobien 95, 115, 166
- Phobienschnelltherapie, NLP 115
- Phobische Störung 79
- Planung des Tages 291
 - für den nächsten Tag 97
- Positive Grundeinstellung 31
- Präsentation
 - durchführen 236
 - Hinweise 236
 - Tipps 236
- Prinzessin auf der Erbse 161
- 80/20-Prinzip 156
- Prioritäten
 - des eigenen Lebens 89

Prioritätenliste 97
 Professionalität 232
 120-Prozent-Traum 285
 Psychoanalytischer
 Ansatz 32

Q

Qualitäten
 erkennen 37

R

Rad des Selbstvertrauens
 62
 Ready, Romilla 115
 Reaktionen
 menschliche 103
 Realitätssinn
 stärken 293
 Reframing 209
 Remen, Naomi 150
 Ressourcen
 anzapfen 220
 Resultat
 und Aufwand 158
 Rhetorikclub 202
 Risikobereitschaft 31,
 269
 Risikovermeidung 125
 Robbins, Anthony 260
 Rogers, Carl 150
 Roosevelt, Eleanor 233
 Rückmeldung
 einholen 38
 Regeln 242
 Umwandeln von nega-
 tiven 242
 Ruhe 285
 Ruhepol
 als Vorbereitungszeit
 172

S

Sarkasmus 238
 Schuldvorwürfe 47
 Sechster Sinn 111
 Sehnsucht 117
 Selbstachtung 36
 Selbstbehauptungs-
 training 219
 Selbstbewusstheit 31,
 269
 Selbstbewusstsein 48

Selbstvertrauen
 abziehen 56
 Alltagstest 215
 am Arbeitsplatz 227
 Anzeichen bei Kindern
 268
 Aufbau 287
 aufbauen 61
 Ausgangspunkt 30
 betriebliche Verände-
 rungen 247
 Bewerbungsgespräch
 249
 Biorhythmus 182
 Definition 27
 durch Mitmenschen
 282
 eigene Erfolge erken-
 nen 37
 Erkennungszeichen
 29
 Familie 48
 Gelassenheit 29
 gesunde Ernährung
 186
 Grundlagen 27
 Grundlagen bei
 Kindern 268
 Handlungsplan fest-
 legen 43
 Hindernisse 45
 in der Kindererziehung
 267
 in Situationen am
 Arbeitsplatz 234
 Indikatoren 33
 Kinder loben 270
 kippeliges 30
 kluge Gedanken 283
 Knackpunkte 283
 Lebenserfahrung 135
 Perfektion 146
 persönliches Profil 36
 Romantik 253
 Selbstbild vermitteln
 203
 Träume verwirklichen
 281
 Umgang mit dem
 Vorgesetzten 245
 Umgang mit Fehler
 und Versagen 284

Umgang mit Rück-
 meldungen 240
 und authentische
 Gespräche 200
 und Emotion 103
 und Großzügigkeit 291
 und gute Kleidung
 204
 und Kinder 267
 und Kreativität 107
 und Liebesbeziehung-
 en 259
 und negative Gefühle
 113
 und Sport 289
 Verlust des Lebens-
 sinns 32
 Vorausschau 221
 Vorstellungen über
 eigene Zukunft 284
 wichtige Anzeichen 31
 Widerständen begeg-
 nen 215

Selbstwertgefühl 77
 Serotonin 79
 Sinn
 des Lebens 291
 Situation
 giftige 56
 SMART-Modell 63
 Sokrates 273
 Spannung
 im Leben 283
 Spielraum
 erweitern 165
 Spirituelle Praktiken 183
 Sprechen
 öffentliches 202
 vor Gruppen 193
 Stabilität
 emotionale 31, 268
 Stärken
 erkennen 36
 Stilberater 209
 Stille
 als Kraftquelle 290
 Stillstand
 überwinden 151
 Stimme 193
 Akzent und Dialekt
 194
 Artikulation 194
 der Vernunft 180

eigene 194
 einstudieren 201
 innere 55, 281
 kritische innere 180
 Umgang mit inneren
 55
 und Atmung 196
 Wortwahl 194
 Stimmungen 107
 Stress
 positive und negative
 Folgen 184
 Stressabbau 183 f.
 Stretching
 geistig/seelisches 164

T

Tagesplanung 291
 Tagträume 125
 Tai Chi 183
 Talente 37
 Tempo 155
 Terminkalender 52
 Theorie X, Theorie Y 82
 Time-Line-Therapie 113
 Training
 sportliches 289
 Träume 125
 Traumjob 230

U

Überlastung
 Signale für 53
 Überreaktion
 emotionale 112
 Überzeugung 120, 188
 abträgliche 52

eigene 94
 über sich selbst 51
 Umgebung 120
 Umsichtigkeit 257
 Unbehagen
 durch Weiterentwick-
 lung 216

V

Veränderung
 Phasen 248
 Risiken und Chancen
 43
 Tipps 44
 Verhalten 120
 Erklärung nach
 Maslow 77
 Flexibilität 31, 269
 Verschleppung 151
 Vertrauen 256
 auf positiven Ausgang
 179
 Vertrauensprofil 36
 Visualisierung 40, 170
 Vorbilder
 suchen 67
 Vorgesetzter
 und Selbstvertrauen
 240
 Vorstellungsgespräch
 138

W

Wahrnehmung
 durch äußere Erschei-
 nung 204

Wert 31, 120, 268
 der eigenen Arbeit 232
 gewünschte 95
 Wohlfühlfaktoren 185
 Wohlgeformtes Ziel 172
 Wortwahl 194
 Wünsche
 und Erfüllung 176
 Wut
 umwandeln in Energie
 112

Y

Yoga 183

Z

Zeit
 allein und mit anderen
 285
 Zeitplanung 287
 Zentrierung 285
 Ziel
 setzen und erreichen
 61
 wohlgeformtes 172
 Zielgerichtetheit 31, 269
 Zielstrebigkeit 31, 268
 Zufriedenheit
 mit sich 285
 Zukunft
 gemeinsame 258
 Zweck-Werte 91
 Zweifel 125
 Zwerchfell 196
 Zwerchfellatmung 197

