

Inhalt

Viele kleine Gourmet-Häppchen

Inhaltsverzeichnis	<i>Viele kleine Gourmet-Häppchen</i>	5
Vorwort	<i>Gute Gründe für das Buch</i>	9
Zur Person	<i>Wer ist der Autor?</i>	11
Warum ich als Coach	<i>Was kann er noch?</i>	12
Zum Gebrauch	<i>Geleit</i>	15
Die Kapitel	<i>Es betrifft auch Sie!</i>	16
„Mein Rat“	<i>Ihr Nutzen!</i>	16
Über die Zwischenkapitel	<i>Umsetzen statt nur lesen!</i>	17
Für wen?	<i>Ich schreibe für Sie!</i>	17
Best Practice	<i>Wie Sie vorgehen können</i>	17
LEBENSunternehmer, Metastrategie	<i>Naturgesetze gelten universell!</i>	19
Einstieg		
1. Eilig und wichtig	<i>Das Richtige tun!</i>	20
Hintergrund	<i>Verstehen, warum wir etwas tun</i>	23
Welche Rolle spielen Sie?	<i>Gilt für Sie und andere</i>	24
Umsetzen lernen	<i>Langsam lesen, viel umsetzen</i>	24
2. Chronos und Kairos	<i>Lebenszeit und Gelegenheit</i>	25
Subjektives Zeitparadoxon	<i>Warum verfliegen die Jahre?</i>	28
3. Eile und Hektik	<i>Die Pace finden</i>	30
Ganzheitlich handeln	<i>Ohne Wasser kein Denken</i>	33
4. Einfach und nicht leicht	<i>Das Glück des Tüchtigen</i>	34
Am Rande der Überforderung	<i>Die richtige Herausforderung finden</i>	38
Der Meister und der Professor	<i>Gedankenmüllabfuhr – Zen</i>	39
5. Leben und Leben im Jetzt	<i>Zen für Europäer</i>	40
Burnout vorbeugen	<i>Sinnhaftes Tun</i>	43
6. Vorsatz und Machen	<i>Umsetzen lernen</i>	44
Verpflichtung	<i>Gewinnen durch Verpflichtung</i>	48
7. Wissen und verfügbare Information	<i>Beste Methode</i>	50
Disziplin und Ausdauer	<i>Noch besser umsetzen</i>	54
Richtung finden		
8. Ziele festlegen und Ziele finden	<i>Passende Ziele finden</i>	56
Ziele Know-how	<i>Ziele effizient und effektiv</i>	58
9. Chancen haben und Chancen finden	<i>Gründungsmodelle</i>	62
Das Leben umschmieden	<i>Veränderungen meistern</i>	65
10. Selbstbild und Ich	<i>Sie sind wer!</i>	67
Glaubenssatz Selbstbild	<i>Glauben Sie an sich!</i>	71

Körperübung zum „ich“	<i>Sich spüren lernen</i>	71
11. Benchmark und Arete	<i>Top oder Durchschnitt</i>	72
Ihr perfektes Ding	<i>Beginnen, etwas Arete zu tun</i>	75
12. Präzision und Sprache	<i>Klar sagen, was Sie wollen</i>	76
Ziele messbar formulieren	<i>Ziele präzise nennen</i>	78
Übung Zielfindung	<i>Exakt wollen</i>	78
13. Kultur und Metakultur	<i>Andere verstehen</i>	79
14. Selbstbestimmt und fremdbestimmt	<i>Agieren statt reagieren</i>	83
Jetzt und in Zukunft	<i>Wer kümmert sich um Ihre Zukunft?</i>	85
15. Huhn und Adler	<i>Gackern oder Overview</i>	86
Erste Erfolge		
Fachkraft, Manager, Unternehmer	<i>Wer sollten Sie sein?</i>	89
16. Talent und Anspruch	<i>Gaben der Natur</i>	91
Metaeigenschaften	<i>Damit kriegen Sie alle!</i>	95
17. Hand und Lippe	<i>Tun statt reden</i>	97
18. Gutes und Schlechtes wahrnehmen	<i>Trüffel statt Dreck suchen</i>	100
19. Informiert sein, Information holen	<i>Entscheiden Sie, was Sie erfahren!</i>	103
20. Erziehung und Entfaltung	<i>Korsett oder Freiheit</i>	106
21. Potenz und Potenzial	<i>Schätze heben!</i>	109
Ich werde schlägt ich will	<i>Werden statt wollen</i>	112
22. Alte Welt – Neue Welt	<i>Computerspiele gut oder schlecht?</i>	113
Einschätzungen	<i>Gewissheit ist absurd</i>	116
Eigenschaften von Kennzahlen	<i>Kennzahlen begreifen</i>	117
23. Balance haben und halten	<i>Die Mitte finden</i>	118
Deutliche Erfolge		
24. Neues und Gewohntes	<i>Etwas Neues umsetzen</i>	122
25. Kompliziert und Komplex	<i>Die Welt für Fortgeschrittene</i>	125
26. Wissen und Verständnis	<i>Silber und Gold</i>	128
Halbzeit	<i>Spiel, Analyse und Taktik</i>	131
27. Motorik und Sensorik	<i>Begreifen statt hingreifen</i>	132
28. Aquaplaning und Feedback	<i>Erkennen Sie Ihre Welt</i>	135
Aus Wissen wird Handeln	<i>Methodisch vorgehen</i>	140
29. Ich und mein Autopilot	<i>Wie ferngesteuert</i>	141
30. Bewusstsein und Unterbewusstsein	<i>Ihr unbekannter Riese</i>	144
31. Denken in Bildern und Sprache	<i>Klar und verständlich ausdrücken</i>	148
Vorwort zum Kapitel „Sozietäten ...“	<i>Jeder stirbt genau einmal</i>	152
32. Sozietäten, Körper und Psyche	<i>Untrennbar verbunden</i>	153
Wichtige Erfolge		
Übung zur Fühlung	<i>Kampfbereitschaft und Entspannen</i>	158
Triade für Unternehmer	<i>Gewinn, Kunden, Mitarbeiter</i>	160

33. Besitz und Eigentum	<i>Gehören und Benützen</i>	161
34. Schlimm und Katastrophal	<i>Elefant und Mücke</i>	164
Aufgabe Bewertungen	<i>Einschätzen lernen</i>	167
35. Visuelle und auditive Typen	<i>Adler und Fledermaus</i>	168
36. Perspektiven und Dimensionen	<i>Gipfelblick und Brunnenschacht</i>	172
37. Resonanz und Harmonie	<i>Im Gleichklang schwingen</i>	175
Spannungen, gegen die Harmonie	<i>Antrieb verstehen</i>	178
38. Information und Exformation	<i>Sagen und Verstehen</i>	180
39. Gute und böse Angst	<i>Vorsicht und Panik</i>	183
Erfolg für Fortgeschrittene		
40. Risiko und Risikohomöostase	<i>Glashaus und Hasardeur</i>	187
41. Risiko und Ungewissheit	<i>Phantasie schlägt Mathematik</i>	191
42. Mediennutzung und Medienkompetenz	<i>Durchblicken was ist</i>	194
Nachbetrachtung Medien	<i>Sind Sie zukunftsfähig?</i>	197
Zwischenstand	<i>Weiter dranbleiben</i>	198
43. Denken über Geld bei Reich und Arm	<i>Kaufrausch und Geldmaschine</i>	199
Geisteshaltungen Geld und Kapital	<i>Immaterielle Werte zuerst</i>	202
44. Fehler und Fehlerkultur	<i>Gut oder schlecht, wer weiß?</i>	204
45. Meine Welt und deine Welt	<i>Komm mit auf meine Insel</i>	207
Ziellinie zum Erfolg		
46. Zwanzig und achtzig	<i>Aufwand und Chance</i>	211
Glaubenssätze	<i>Voraussetzung für Erfolg</i>	214
47. Lernkurven für Wissen und Fertigkeiten	<i>Methode und Fleiß schlägt Genie</i>	219
Die 4 Stufen der Kompetenzentwicklung	<i>Sich seiner Lücken bewusst werden</i>	224
Unternehmerfragen	<i>Business exakt definieren!</i>	225
48. Freiheit haben und Freiheit erwerben	<i>Freier werden</i>	226
Freiheit in der Erwerbswelt	<i>Smarter selbstständig arbeiten</i>	229
49. Mängel einst und jetzt	<i>Große Weltsicht</i>	232
50. Macht haben und nicht haben	<i>Moskito, Chef im Schlafzimmer</i>	235
51. Einfluss und Legitimation	<i>Was tun dürfen</i>	240
52. Der freie Wille, mein Weltbild	<i>Funktionsanleitung Mensch</i>	244
Vorwort zum Bonus	<i>Eine Strategie haben!</i>	248
Premium Erfolg		
53. Consulting, Coaching und Beratung	<i>Pimp me!</i>	250
Nachsatz	<i>Werde LEBENSunternehmer!</i>	253
Mein Angebot	<i>Ihre Probleme, Wünsche, Bedürfnisse?</i>	254
Epilog	<i>Der Kreis schließt sich</i>	254
Danke		258