

# 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

