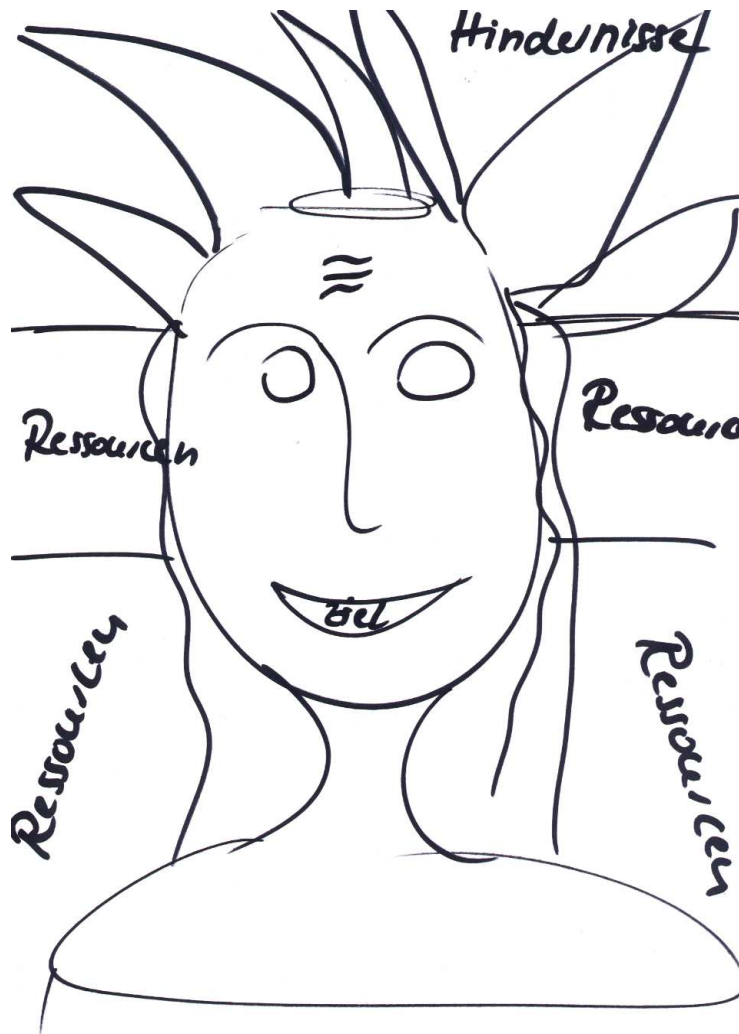


Forum Materialien

Ike Sprenger und Daniela Gurn



Zeitmanagement - Selbstmanagement - Lebensgestaltung

Band II

Schritt für Schritt

Selbstmanagement und Selbstcoaching

Titelbild: Ike Sprenger

Neuerscheinung Februar 2007

€ 15,00

Inhalt

Einleitung		05
1. Kapitel: Einfach denken und handeln: Herrin / Herr der Situation sein - nicht beherrscht werden		06
Schritt 1	Beherrschen Sie Ihren Schreibtisch!	06
Schritt 2	Beherrschen Sie Ihre Arbeitsorganisation!	08
Schritt 3	Beherrschen Sie Ihr Arbeitszimmer!	09
Schritt 4	Beherrschen Sie Ihre Denkblockaden!	10
Schritt 5	Beherrschen Sie Ihre Schulden!	10
Schritt 6	Beherrschen Sie Ihr Sicherheitsdenken!	11
Schritt 7	Entwerfen Sie Ihre Einzigartigkeit!	12
2. Kapitel: Entrümpeln des Alltags: Ich bin die Macherin, der Macher meiner Situation - nicht die Dinge machen mich aus		14
I)	Warum gehört das Entrümpeln zum Selbstmanagement?	14
II)	Welche Auswirkungen hat Gerümpel und Entrümpelung auf uns?	15
III)	Warum sammeln wir eigentlich Krempel an?	16
IV)	Selbstmanagement gegen das Gerümpel des Alltags	17
Schritt 1	Setzen Sie Prioritäten!	18
Schritt 2	Schaffen Sie sich einen Kraft-Raum!	19
Schritt 3	Entrümpeln Sie jetzt!	19
Schritt 4	Ritualisieren Sie Ihren Kraft-Raum!	20
V)	Ein kleiner Exkurs für Intellektuelle - was ist mit unseren Büchern?	21
3. Kapitel: Entdecken Sie Ihr Lebensziel Ich bin, wer ich bin - mein persönliches Profil		22
Stärken stärken - Schritt für Schritt zur Selbstverwirklichung		23
Schritt 1	Beschreiben Sie Ihre Stärken!	23
Schritt 2	Wählen Sie die 3 wichtigsten Stärken aus!	24
Schritt 3	Bestimmen Sie Ihre privaten und beruflichen Schlüsselaufgaben!	24
Schritt 4	Entscheiden Sie sich für die momentan wichtigste Schlüsselaufgabe!	24
Schritt 5	Kombinieren Sie Ihre Stärken mit Ihrer Schlüsselaufgabe!	24
4. Kapitel: Selbstcoaching konkret I: Die Macht der kleinen Schritte je kleiner die Schritte, desto leichter der Weg		25

5. Kapitel: Selbstcoaching konkret II		
Selbstcoaching nach Gurn und Sprenger: Ein konsequenter Dreierschritt		28
I) Ziele definieren		28
Schritt 1	Definieren Sie Ihr Ziel für Ihre Berufs- und Lebensplanung konkret!	28
Schritt 2	Überprüfen Sie Ihr Ziel genau!	31
II) Ressourcen finden - Resourcentraining		33
Schritt 3	Erkennen Sie Hindernisse, Hemmungen, Glaubenssätze!	33
Schritt 4	Überwinden Sie Hindernisse, Hemmungen, Glaubenssätze!	35
Schritt 5	Aktivieren Sie Ihre Ressourcen!	36
III) Verankern der Ressourcen im Alltag		37
Schritt 6	Verankern Sie Ihre Ressourcen!	37
Schritt 7	Schreiben Sie zu jeder Ressource ein Elfchen!	39
Schritt 8	Malen Sie sich in Ihrer Zielsituation! - Ihr Ziel ist eine runde Sache!	40