

Business

Selbstcoaching

Die 86 besten Tools

Bearbeitet von
Stefanie Demann

1. Auflage 2013. Buch. 216 S. Gebunden
ISBN 978 3 86936 483 4
Format (B x L): 15 x 21,5 cm
Gewicht: 400 g

[Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung:

Lebenslanges Selbstcoaching 7

Kapitel 1:

Verschaffen Sie sich Klarheit: Was steckt in Ihnen? 9

Schritt 1: Wie geht es Ihnen? Was treibt Sie um? 9

Schritt 2: Wer sind Sie? Was zeichnet Sie aus? 15

Schritt 3: Was wollen Sie? Was ist Ihnen wichtig? 25

Schritt 4: Was bringen Sie mit? DNA und Erziehung 32

Schritt 5: Was war? Was ist? Was wird sein? 40

Schritt 6: Entdecken Sie Ihr Potenzial und machen Sie das Beste draus! 51

Kapitel 2:

Entscheiden Sie sich: So finden Sie Ihren Weg 55

Schritt 7: Welche Entscheidungen haben Sie bisher getroffen? 55

Schritt 8: Welche Entscheidungen stehen an? 65

Schritt 9: Wie haben Sie bisher Entscheidungen getroffen? 74

Schritt 10: Trauern Sie um verpasste Chancen? So lernen Sie Chancen zu erkennen 92

Schritt 11: Die richtigen Fragen für die richtigen Entscheidungen 100

Schritt 12: Sicherheit gewinnen, von einer Sache überzeugt sein, für sie brennen 107

Kapitel 3:

Legen Sie los: Woher Sie den Mut nehmen 112

Schritt 13: Leitsterne zum Strahlen bringen 112

Schritt 14: Aus einer Entscheidung wird ein Ziel 115

Schritt 15: Einen Plan entwerfen 118

Schritt 16: Den ersten Kick erleben 125

Schritt 17: Ängste und Bedenken konstruktiv steuern 130

Schritt 18: Den Druck rausnehmen 138

Schritt 19: Unterstützung suchen und Hilfe annehmen 141

Kapitel 4:

Bleiben Sie dran: Selbstcoaching forever! 152

Schritt 20: Wie Sie die Motivation aufrechterhalten 152

Schritt 21: Belohnen Sie sich richtig 166

Schritt 22: Nur kein Stress! Gönnen Sie sich eine Pause 174

Schritt 23: Regelmäßig innehalten 179

Schritt 24: Bereichern Sie Ihren Erfahrungsschatz 184

Schritt 25: Wohlwollen mit sich und anderen 194

Abschluss und Neuanfang 200

Matrix der besten Selbstcoaching-Tools 201

Literaturverzeichnis und Quellen 205

Stichwortverzeichnis 208

Über die Autorin 212