

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	12
Zur Gestaltung und Struktur des Buches	14
Orientierung	15
Persönliche Grundlagen	17
Was ist Selbstkompetenz?	18
Die Wahrnehmung	21
Außen- und Innenwahrnehmung	21
Achtsamkeit	22
Formen der Wahrnehmung	23
Konzentration und Denken	24
Vom Denken zur weichen Aufmerksamkeit	26
Wie man die weiche Aufmerksamkeit herstellt	28
Aufhören zu denken	29
Die Balance halten	30
Geistesgegenwart	31
Praktische Anwendungen der weichen Aufmerksamkeit	33
Die Übung der weichen Aufmerksamkeit	37
Die Metaebene der Wahrnehmung	39
Metaebene und Bewusstsein	41
Mentale Prozesse	43
Selektive Wahrnehmung	43
Deutung	44
Bewertung im Gefühl	44
Reaktion	45
Der konditionierte Reflex	46
Innehalten	47
Wahlfreiheit	50
Es gibt keine „richtige“ Reaktion	51
Mentale Flexibilität	52
Der Umgang mit Idealen: Guter Rat für Perfektionisten	55
Perfektionistenmobbing	57

Der Umgang mit Territorien	59
Wer bin ich? Neigung, Eignung, Begabung, Motivation	62
■ Die drei Primär-Motivatoren	63
■ Der I-Typ	64
■ Der F-Typ	65
■ Der L-Typ	66
■ Der Misch-Typ	67
■ Intrinsische Motivation	67
■ Jeder ist anders	69
■ Empfohlene Hausaufgaben	69
■ Eine kurze Überprüfung der Lebenserfüllung	70
Emotionen	72
■ Emotionen sind Energie	72
■ Dreierlei Herausbewegung	76
■ E-movieren tut gut	77
■ Schock	79
■ Eine Landkarte der Emotionen	80
■ Gefahren emotionalen Staus	83
■ Verschiedene Arten zu weinen	87
■ Ein anderer Weg: Meditation	88
■ Angst	90
Das Unbewusste	92
■ Kreativität und Inspiration	94
■ Altlasten	99
■ Abonnements	100
■ Den Abonnements auf der Spur	101
■ Die Wunden der Vergangenheit heilen	103
Konflikte - innen und außen	106
■ Die Konflikt-Landkarte	109
■ Innere Konflikte beenden	113
■ Die drei Optionen: Love it - Change it - Leave it	114
■ Entscheiden	119
■ Die Kraft der inneren Bilder	123

Körperliches Selbstmanagement	127
■ Die Intelligenz des Körpers	127
■ 247 Arten sich zu strecken	128
■ Schlaf	132
■ Hilfsmittel	133
■ Kurze Pausen für Körper und Geist	136
■ Den „Home Ground“ kultivieren	138
Soziale Kompetenz	139
■ Innen und außen: Das Gleichgewicht halten	139
■ Sozialer Narzissmus	140
■ Negative Urteile und Gefühle	143
■ Das Wort „nur“	148
■ Gedanken zum Urteilen über Andere	149
■ Streit	150
■ Projektion	152
■ Einsichten aus der Projektion: Yin-Yang-Tao	154
Kommunikation	161
■ Worte und innere Haltung	162
■ Der verbale Giftschränk	163
■ Die drei Elemente eines Dialogs	165
■ Geschäftliche Besprechungen	169
■ Unsere Aufmerksamkeitsspanne ist kurz	170
■ Die Magie des Gesprächs	171
■ Mentale Präsenz während der Kommunikation	172
■ Die Verwaltung des inneren Raumes beim Dialog	173
■ Übung der Präsenz im Gespräch	175
■ Ein guter Dialog	176
■ Konfrontation	176
■ Kriterien für ein gutes Ultimatum	178
Die Soft Skills am Arbeitsplatz	184
■ Die Beurteilung der eigenen Anlagen	186

■ Intrinsische Motivation und Führung	187
■ Work-Life-Balance	188
■ Mentale Organisation	189
■ Mentale und körperliche Belastbarkeit	190
■ Teams	192
■ Kommunikation und Gesprächsführung	195
■ Konfliktkompetenz	200
■ Führung	201
■ Entscheidungen treffen	203
■ Kreativität	204
Praktische Übungen	206
■ Die Wahrnehmung	206
■ Wahrnehmung und Achtsamkeit	206
■ Aus dem Denken aussteigen	208
■ Die Metaebenen-Wahrnehmung	208
■ Aus konditionierten Reflexen aussteigen	208
■ Mentale Flexibilität	209
■ Umgang mit Idealen	209
■ Umgang mit Territorien	209
■ Neigung, Motivation, Talent	209
■ Emotionen	210
■ Das Unbewusste	211
■ Klares Denken in unklaren Situationen	211
■ Meditation	212
■ Kurzmeditation	212
■ Der Körper	212
■ Soziale Beziehungen	213
■ Kommunikation	214
■ Brettspiele	215
Erfolg	218
Liebe	220