



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



■ Intrinsic Motivation and Leadership	187
■ Work-Life-Balance	188
■ Mental Organization	189
■ Resilience: Mental and Physical Loadability	190
■ Teams	192
■ Communication and Conversation Leadership	195
■ Conflict Competence	200
■ Leadership	201
■ Making Decisions	203
■ Creativity	204
Praktische Übungen	206
■ Perception	206
■ Perception and Mindfulness	206
■ Stepping Out of Thinking	208
■ Meta-level Perception	208
■ Stepping Out of Conditioned Reflexes	208
■ Mental Flexibility	209
■ Dealing with Ideals	209
■ Dealing with Territories	209
■ Inclination, Motivation, Talent	209
■ Emotions	210
■ The Unconscious	211
■ Clear Thinking in Unclear Situations	211
■ Meditation	212
■ Short Meditation	212
■ The Body	212
■ Social Relationships	213
■ Communication	214
■ Board Games	215
Erfolg	218
Liebe	220