

Marc Stollreiter

Johannes Völgyfy

Selbstdisziplin

Handeln statt aufschieben

2. Auflage

GABAL

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	9
Wie dieses Buch ein Erfolg für Sie wird.	15
Das TATEN-Programm®	16
1. Träumen (Taten)	20
Erfolgs-Balance.	22
Ziele-TREPPE	27
2. Abwägen (Taten)	38
Selbstvertrauens-Konto	39
Duales Denken	52
Schutz-Ziele.	66
3. Tun (Taten)	83
Ins Handeln kommen	83
Denk- und Handlungsstrategien	99
Arbeitstechniken gegen Aufschieberitis.	129
Durchhaltevermögen steigern	140
Strategien zum Neinsagen	161
4. Erfolge kontrollieren (Taten)	170
Ausreden	175
5-Finger-Check	178

5. Neue Gewohnheiten festigen (Taten)181
Lebenslang oder lebenslänglich	182
3-Wochen-Formel	183
Prinzip der vollendeten Tatsachen	185
Prinzip „Alternativen schaffen“	187
Prinzip „Konzentration der Kräfte“	189
Knoten-Prinzip	196
Reißverschluss-Prinzip	201
1. Schritt sofort	204
Schlussbetrachtung207
Literaturverzeichnis & Lesenswertes209
Stichwortverzeichnis213