

Jagdish Parikh

# **Managen Sie sich selbst!**

**Stressfrei und gelassen  
zu Spitzenleistungen im Job**

**FALKEN  
GABLER**

# Inhalt

<b>Grußwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>13</b>
Stress ist nicht schön! .....	14
Erfolg und Zufriedenheit können nebeneinander existieren. ....	17
Kongruenz erreichen. ....	18
Das Selbst managen. ....	22
<b>Teil 1</b>	
<b>Das Selbst</b> .....	<b>25</b>
Die Ebenen des Selbst .....	26
Das Selbst und das Lernen. ....	31
Das Selbst perfektionieren. ....	35
Stressmanagement und Selbstentfaltung. ....	46
<b>Teil 2</b>	
<b>Selbstmanagement</b> .....	<b>59</b>
Managen Sie Ihren Körper. ....	60
Managen Sie Ihren Geist .....	64
Managen Sie Ihre Gefühle. ....	82
Managen Sie Ihr neurosensorisches System. ....	112
Managen Sie Ihr Bewusstsein. ....	118

### **Teil 3**

<b>Selbstmanagement in der Gesellschaft</b> . . . . .	<b>.127</b>
Ihr Selbst in der Gesellschaft . . . . .	.128
Der Gewinn aus den Investitionen in Ihr Selbst . . . . .	.142
Management durch distanzierte Engagiertheit . . . . .	.145
Management nach dem neuen West-Ost-Paradigma: Eine Synthese von westlicher Wissenschaftlichkeit und fernöstlicher Weisheit . . . . .	.161
<b>Register</b> . . . . .	<b>.175</b>