

Ulrich Beer

# Praktisches Selbst-Management

Die Grundlagen  
des persönlichen Erfolges

Herderbücherei

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
-------------------	---

## ZEIT- UND KRÄFTEÖKONOMIE

Freude an geistiger Leistung . . . . .	10
Lernen und sich konzentrieren. . . . .	25
Wissen aneignen - Informationen verarbeiten. . . . .	36

## SELBSTGESTALTUNG UND KREATIVITÄT

Frei reden und diskutieren. . . . .	48
Schreiben mit System. . . . .	59
Kunst des Denkens. . . . .	68
Was ist Kreativität. . . . .	79
Der schöpferische Prozeß. . . . .	86
Kreative Persönlichkeit. . . . .	93
Wie werden Ideen verhindert?. . . . .	102
Kreative Techniken. . . . .	109

## VORURTEILS ÜBERWINDUNG

Schwarze und rosarote Brillen. . . . .	120
Begriff und Ursprung des Vorurteils . . . . .	123
Geschichte und Verbreitung. . . . .	125
Vorurteile in unserer Gesellschaft. . . . .	133
Veränderung der Wirklichkeit durch Vorurteile. . . . .	139
Verbreitung und Gefahren. . . . .	143

Gefahren und Möglichkeiten der Überwindung. . . . .	.146
Der Mensch wird wichtiger - auch in der Wirtschaft. . . . .	.155
Menschenwürde - unverdient und unverlierbar. . . . .	.162

## LEBENSFÜHRUNG

Der Manager und sein Ehepartner-Viel Geld und wenig Zeit . . .	166
Ehekonflikte stören den Beruf. . . . .	.173
Konflikt in der Ehe - durch Streß im Beruf. . . . .	.180
Wer gibt schon gerne auf?. . . . .	.185
Das Alter vorbereiten-aber wie?. . . . .	.190
Alte Menschen-altes Eisen?. . . . .	.193

## MEIN LEBEN BIS HEUTE

(197)