

MONIKA BYLITZA

Schätzecken,
GIB GAS!

**SELBSTCOACHING FÜR
BERUFLICHE UND PRIVATE ZIELE**



**neukirchener
aussaat**

Inhalt

Freie Fahrt!	9
--------------	---

<i>Teil 1: Starthilfen</i>	11
----------------------------	----

Kapitel 1:

DER BLICK UNTER DIE HAUBE - DAS KOMPETENZPAKET FÜR DEINE ZUKUNFT	12
-----------------------------------------------------------------------------	----

Erkenne dein Genie	13
Lob im großen Stil	14
<i>Praxis: Eine erste Inspektion</i>	15
<i>Praxis: Meine „Ich bin“-Checkliste</i>	17
Mut zum eigenen Ich	19

Kapitel 2:

KENNZEICHEN - ALLEINSTELLUNGSMERKMAL DEINER EINZIGARTIGKEIT	22
------------------------------------------------------------------------	----

Das ganz persönliche Kennzeichen heißt Alleinstellungsmerkmal	24
Keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung	26
Den Spielraum definieren – Selbsterkenntnis mit Wiedererkennungseffekt	28
<i>Praxis: Klarer Kopf – Was kannst du?</i>	30
<i>Praxis: Klarer Weg – Was willst du?</i>	33
In die Gänge kommen – Erste Ziele festlegen	34
<i>Praxis: Der erste Gang</i>	35

<i>Praxis: „Ich werde ...“</i>	36
Den Erfolg genießen	38

Kapitel 3:

DIE ROUTE WARTET - HINEIN INS VERGNÜGEN 41

Wo soll's denn hingehen?	41
Es ist Zeit für Träume und Visionen	42
Träume dein Leben –	
Die Vision ist das Ticket zum Ziel	44
<i>Praxis: Wunschtraum Zukunft</i>	46
Etappenziele und kurze Wegstrecken –	
Ziele konkret formulieren mit der SMART-Formel	49
<i>Praxis: Ziele SMART formulieren</i>	53

Teil 2: Hilfen für den Weg 57

Kapitel 4:

DIE ANGEZOGENE HANDBREMSE - SACKGASSE ODER FREIE FAHRT? 58

Deine angezogene Handbremse	59
Zündkerze oder Bremse? –	
Zweifelnde Kopfbewohner	61
Die Einstellung macht's	64
<i>Praxis: Deine Erlauber-Liste</i>	66

Kapitel 5:

BLICKFANG FENSTERPLATZ - MIT FREUNDEN UND VORBILDERN UNTERWEGS	68
---------------------------------------------------------------------------	-----------

Fahrgemeinschaft – Von Weggefährten auf Zeit und lebenslangen Freunden	70
Fahrgemeinschaft mit Vorbildern	73
<i>Praxis: Fliege wie ein Habicht</i>	75
<i>Praxis: Begabungen der Vorbilder entdecken</i>	76
Finde Unterstützer für dein Ziel	80

Kapitel 6:

DER RAHMEN - WAS TRÄGT, WENN NICHTS MEHR GEHT?	82
-----------------------------------------------------------	-----------

Werte – Das Navigationssystem für eine gesunde Lebensreise	83
Werte erkennen – Verantwortung übernehmen	87
<i>Praxis: Erkenne deine Werte</i>	87
Lebenssinn im Alltagswahnsinn – Wert-voll leben	95

<i>Teil 3: Auf geht's!</i>	101
----------------------------	-----

Kapitel 7:

TÜV - CHECK FÜR EINE GESUNDE BALANCE	102
---------------------------------------------	-----

Steig ein und fahr los!	102
-------------------------	-----

Die Reihenfolge bringt's –

Der Blick für das Wesentliche	104
-------------------------------	-----

Finde den 200-Euro-Schein	105
---------------------------	-----

<i>Praxis: Dein persönlicher 200-Euro-Schein</i>	106
--------------------------------------------------	-----

Erholung muss sein – Ausflug ins Glück	107
----------------------------------------	-----

Freie Fahrt!	108
--------------	-----

Zum Weiterlesen	110
-----------------	-----
