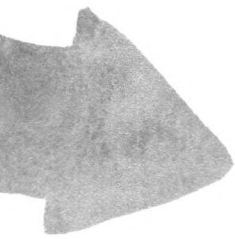


MARY JANE RYAN

BESSER-ICH

81 MANTRAS,
UM LÄSTIGE
GEWOHNHEITEN
ABZULEGEN



INHALT

EINLEITUNG	13
Weshalb funktionieren Habit Changers?	18
Wie werden Habit Changers eingesetzt?	24
ABGRENZUNG	31
Und jetzt wieder zurück zu mir.	32
Wer nicht Ja sagen kann, kann auch nicht Nein sagen	34
Wer ist dafür zuständig?	36
AKZEPTANZ	39
Diese Person ist mein Lehrer	40
Du bist da, wo du sein sollst	42
Die Leute sind, wie sie sind	44
ANERKENNUNG UND BELOHNUNG	47
Belohnungen sind ein toller Antrieb	48
Nur wer etwas einfordert, kriegt es auch	50
ANGST	53
Lassen Sie sich am Stamm eines Baumes nieder	54
Reichen Sie Ihrer Angst die Hand	56

AUFSCHIEBEN BIS ZULETZT	59
Der erste Schritt ist der entscheidende	60
Ist der Anfang gemacht, läuft der Rest wie von selbst ...	62
AUTHENTIZITÄT	65
Gehen Sie Ihren eigenen Weg	66
Sie sind so, wie Sie wahrgenommen werden	68
BELASTBARKEIT	71
Ein Ende ist immer auch ein Anfang	72
Ich bin nicht der Einzige, dem das passiert	74
Ich bin biegsam wie eine Weide, ich zerbreche nicht	76
Nichts ist von Dauer	78
Schön, wie weit ich schon gekommen bin	80
BEZIEHUNGEN	83
Andere mit ins Boot zu nehmen, ist Teil meines Jobs	84
Regelmäßige Pflege ist das A und O	86
Mind the Gap	88
DELEGIEREN	91
Tun Sie nur das, was nur Sie können	92
Wenn sie könnten, dann würden sie auch	94
ENTSCHEIDUNGSFINDUNG	97
Dem inneren GPS vertrauen	98
Es gibt mehr als nur Schwarz oder Weiß	100
ERFOLG	103
Ehrgeiz ja, aber nicht um jeden Preis!	104

Erfolge erzielt man, indem man sich auf vergangene Erfolge besinnt	106
Wenn schon vergleichen, dann richtig!	108
GEDULD	111
Ich habe alle Zeit der Welt	112
Nicht spontan reagieren	114
GLÜCK	117
Ändern, beenden oder akzeptieren	118
Nach dem Guten greifen	120
KOMMUNIKATION	123
Bitten, nicht befehlen	124
Den richtigen Ton treffen	126
Reden und Zuhören zu gleichen Teilen	128
Zuerst die Schlagzeile	130
KONFLIKTE	133
Die oberste Priorität im Kopf behalten	134
Den Standpunkt des Gegenübers beschreiben	136
Einfach um Entschuldigung bitten	138
Setzen Sie guten Willen voraus!	140
Keine überflüssigen Moralpredigten!	142
Wie etwas gemeint ist und wie es ankommt, sind zwei Paar Stiefel	144
PERFEKTIONISMUS	147
Entspann dich – du kannst sowieso nicht perfekt sein ...	148
Kritik sollte sich auf die Zukunft richten	150

PRIORITÄTEN SETZEN	153
Denksport am Vormittag!	154
Nichts ist unmöglich – aber lohnt sich die Mühe?	156
Wenn alles oberste Priorität hat, ist nichts wirklich wichtig	158
PROBLEME LÖSEN	161
Beharrlich sein, aber auch loslassen können	162
Setzen Sie die Brille ab	164
REUE	167
Es ist schwer, verschüttetes Wasser wieder einzusammeln	168
Gelassenheit lernen und den Sender wechseln	170
RISIKEN EINGEHEN	173
Öfter mal was Neues ausprobieren!	174
Risiken reduzieren	176
Tun Sie etwas, passiert auch etwas; tun Sie dagegen nichts, passiert auch nichts	178
SCHULD	181
Es liegt an mir, wie ich reagiere	182
Probleme erst beheben, dann vermeiden	184
Wer mit dem Finger auf andere deutet, macht sich selbst zum Opfer	186
SELBSTSORGE	189
Auf sein Wohlergehen zu achten ist Teil des Jobs	190
Trotz Pleiten, Pech und Pannen am Ball bleiben	192

SELBSTVERTRAUEN	195
Ich bin ein Schmetterling und keine Motte	196
Sie sind der Boss	198
Seien Sie ein Tiger – und kein Kätzchen	200
Ziehen Sie das Zerrbild gerade!	202
 SORGEN	 205
Lagern Sie Ihre Sorgen und Probleme aus!	206
Wo der Körper nicht ist, hat der Geist nichts verloren	208
 STRESS	 211
Das ist nur ein Papiertiger	212
Fliegt das Flugzeug noch?	214
 VERÄNDERUNG	 217
Die Brücke zur Zukunft ruht auf den Pfeilern der Vergangenheit	218
Hören Sie auf, gegen Dinge anzukämpfen, die Sie nicht ändern können	220
 WORK-LIFE-BALANCE	 223
Immer beschäftigt zu sein, ist eine Entscheidung!	224
Keine Sorge, Ihre To-do-Liste nimmt kein Ende!	226
Und jetzt drehen Sie die Schüssel um!	228
 WUT	 231
Diese Wut ist eine Mogelpackung	232
Innehalten, durchatmen, einen Schritt zurücktreten	234
Wut ist nichts anderes als hochkochende Angst	236

INHALT

ZUSAMMENARBEIT	239
Annehmen, was kommt, und es dann weiterentwickeln ..	240
Gemeinsam größere Brötchen backen	242
Sagen Sie erst mal ja!	244
Sei kein Fred!	246
Die Überraschung ist der Feind des Vertrauens	248
 DANKSAGUNG	 251
 SIE BRAUCHEN WEITERE UNTERSTÜTZUNG, UM SICH DAUERHAFT ZU ÄNDERN?	 255