
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 OptiManage Yourself – so aktivieren Sie Ihr persönliches Erfolgspotenzial	15
1.1 OptiManage Your Basic Thinking	15
1.1.1 Optimist ist nicht gleich Optimist – die 5 Optimisten-Typen ...	18
1.1.2 Die Pessimisten-Typen	23
1.1.3 Mit Optimisten hat man gern zu tun	24
1.1.4 Warum Real-Optimisten im Business so wichtig sind	28
1.1.5 Was Real-Optimisten so anziehend macht	29
1.1.6 Sind Frauen optimistischer als Männer?	30
1.1.7 Wie Sie Ihren Real-Optimismus stärken	30
1.2 OptiManage Your Values	33
1.2.1 Ehrlichkeit – die Basis unseres Zusammenlebens	33
1.2.2 Zuverlässigkeit – eine Tugend, die aus der Mode gekommen ist	35
1.2.3 Höflichkeit – eine Tugend, die Herzen öffnet	36
1.2.4 Toleranz – wichtiger denn je	37
1.2.5 Offenheit – die Triebfeder für Neues	38
1.2.6 Vertrauen – ohne Vertrauen geht es nicht	39
1.3 OptiManage Your Self-Management	40
1.3.1 Selbstverantwortung als Kompetenzschlüssel	41
1.3.2 Verantwortung übernehmen – der Schlüssel zum Erfolg	41
1.3.3 Warum Sie Selbstverantwortung übernehmen sollten	45
1.3.4 Selbstbestimmt oder fremdbestimmt – wer entscheidet Ihr Leben?	46
1.4 OptiManage Your Self-Motivation	50
1.4.1 Worauf es bei der Selbstmotivation ankommt	52
1.4.2 Ein positives Selbstbild als Erfolgsmotor	52
1.4.3 Erkennen Sie Ihre Einzigartigkeit	56
1.4.4 Wie Sie Ihr Selbstbild optimieren	57
1.4.5 So starten Sie optimal in den Tag	64
1.4.6 Wie Sie tagsüber motiviert bleiben	66

1.5	OptiManage Your Success Power	68
1.5.1	Wie werden Sie wirklich »erfolgreich«?	69
1.5.2	Erfolg als Ergebnis Ihrer inneren Einstellung	71
1.5.3	Was Menschen erfolgreich macht	73
1.5.4	Misserfolge sind Vorboten für den wahren Erfolg	78
1.5.5	Nehmen Sie sich erfolgreiche Menschen als Vorbilder	82
1.6	OptiManage Your Destination Power	84
1.6.1	Wie sich Ziele von Wünschen und Träumen unterscheiden ...	84
1.6.2	Warum klare Ziele für Ihr Leben und ein erfolgreiches Business so wichtig sind	86
1.6.3	Was Sie bei Ihrer Zielfindung beachten sollten	89
1.6.4	Die schnellste Art, Ziele zu erreichen – die Technik des Mentaltrainings, Ihr persönlicher »Gedankenturbo«	98
1.6.5	Wie Sie sich auf Erfolg programmieren – Mentaltraining erfolgreich anwenden	107
1.7	OptiManage Your Positive Mindness	136
1.7.1	Warum Probleme durchaus sinnvoll sind	136
1.7.2	Was positives Denken wirklich ist	138
1.7.3	Die 7 Schritte zur Problemlösung	140
1.7.4	Wie Sie angstfreier leben können	142
1.8	OptiManage Your Staying Power	144
1.8.1	Ohne Geduld geht gar nichts	146
1.8.2	Ausdauer führt zum Erfolg	147
1.8.3	Warum der Erfolgreiche mehr Misserfolge hat	149
1.8.4	So optimieren Sie Ihre Ausdauer im Berufs- und Privatleben ..	150
1.8.5	So optimieren Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit – fokussieren Sie Ihr Ziel!	152
1.9	OptiManage Your Fitness	155
1.9.1	Wie Sie Ihrem Körper nur das Beste geben	156
1.9.2	Wie Sie selbst für Ihre Gesundheit sorgen	157
1.9.3	Lernen Sie, gesund zu denken und zu fühlen	158
1.9.4	Langzeitstudien beweisen: Optimisten leben länger!	159
1.9.5	Das Zusammenspiel zwischen Körper, Seele und Geist	160
1.9.6	Die geheimnisvolle Sprache Ihres Körpers	162
1.10	OptiManage Your Balancing	166
1.10.1	Was »Stress« wirklich bedeutet	167
1.10.2	Stress ist nicht gleich Stress	169

1.10.3	Wie Stress entsteht und wie er sich auswirkt	170
1.10.4	Der optimale Umgang mit Stress	174
1.10.5	Ärger als überflüssiger Stressor	175
2	OptiManage Your Business – so aktivieren Sie Ihr berufliches Erfolgspotenzial	183
2.1	OptiManage Your Power	183
2.1.1	Was Burn-out ist – Geschichte und Entwicklung	184
2.1.2	Das Phänomen Burn-out – die Fakten	184
2.1.3	Die Gefahren des Burn-out – Anzeichen und Symptome	185
2.1.4	Mögliche Ursachen des Burn-out	187
2.1.5	Schluss mit Burn-out – hier meine besten 20 OptiManage-Tipps für Sie	188
2.2	OptiManage Your Time	192
2.2.1	Zeitmanagement – Definition und Erklärung	192
2.2.2	Die ALPEN-Methode	193
2.2.3	Die »Eisenhower-Methode«	199
2.2.4	Das Pareto-Prinzip	200
2.2.5	Grenzen der Priorisierung – Lösungswege	200
2.3	OptiManage Your Leadership	209
2.3.1	Plötzlich Führungskraft – gar nicht so einfach!	211
2.3.2	Voraussetzungen einer Führungskraft	213
2.3.3	Die wichtigsten Führungsstile	215
2.3.4	Wie Sie Führungsstile unterscheiden	216
2.3.5	Welcher Führungsstil in der Praxis am besten ist	217
2.3.6	Wie Sie als eine gute Führungskraft sein sollten	219
2.4	OptiManage Your Decision Power	227
2.4.1	Warum wir uns so schwertun, Entscheidungen zu treffen	227
2.4.2	Entscheiden heißt riskieren	228
2.4.3	Wenn Verstand und Gefühl miteinander ringen	229
2.5	OptiManage Your External Motivation	233
2.5.1	Ihre eigene Einstellung auf dem Prüfstand	233
2.5.2	Die verschiedenen Motivatoren	234
2.5.3	Wie Sie Ihr Team optimal motivieren – die besten OptiManage-Tipps	237
2.6	OptiManage Your Communication Power	244
2.6.1	Warum Kommunikation so wichtig ist	244

2.6.2	Verbale Kommunikation – unsere Sprache im Einsatz	246
2.6.3	Optimaler Umgang mit Kritik – Kritikgespräche positiv gestalten	251
2.6.4	Exkurs: Motivationsfaktor Mitarbeitergespräche	263
2.6.5	Nonverbale Kommunikation – die geheimen Botschaften	266
2.7	OptiManage Your Team	274
2.7.1	Teams gehört die Zukunft	274
2.7.2	Die Unternehmen und das Betriebsklima im Wandel der Zeit	277
2.7.3	Wie Sie Ihr Betriebsklima verbessern können	278
2.7.4	Betriebsklima und Zuständigkeiten	283
2.7.5	Sorgen Sie für eine gute Personalauswahl und finden Sie den richtigen Mitarbeiter	284
2.7.6	Exkurs: Face Reading für Führungskräfte	286
2.7.7	Bewerbungsgespräche optimal führen	287
2.7.8	Wie Sie Nachwuchs- und Fachkräfte gewinnen	289
2.8	OptiManage Your Financial Sector	293
2.8.1	Konkurs- oder Insolvenzgefahr? – Nein danke!	294
2.8.2	So steigern Sie Ihren Unternehmensgewinn	296
2.8.3	Wie Sie ein positives Geldbewusstsein entwickeln	301
2.8.4	Optimieren Sie Ihre Effizienz – Effektivität reicht nicht	304
2.9	OptiManage Your Selling	307
2.9.1	Jeder Mensch ist ein Verkäufer	308
2.9.2	Wie Sie als guter Verkäufer sein sollten	309
2.9.3	Kundenorientiert verkaufen heißt: mit positiven Perspektiven Werte schaffen	311
2.10	Optimanage Your Presentation	316
2.10.1	Was ist Charisma?	317
2.10.2	Wie Sie Ihr Charisma trainieren können	319
2.10.3	Das Geheimnis der positiven Körpersprache	322
2.10.4	Rhetorik und Präsentation – selbstbewusstes Reden und Auftreten	324
	Nachwort	333