

Persönliche Lebensführung

Inhaltsverzeichnis aller Lernhefte

Lernheft 1:

Einführung Persönliche Lebensführung

1. 1 Einleitung
1. 2 „Persönliche Lebensführung“
1. 3 Mehrdimensional
1. 4 Den Anfang finden
1. 5 Bedürfnisse
1. 6 Der Anlass
1. 7 Zusammenfassung
1. 8 Hausaufgabe
1. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 2:

Handlungsspielraum erforschen

2. 1 Einleitung
2. 2 Begriff „Selbst-Bild“
2. 3 Statisches und dynamisches Selbstbild
2. 4 Negatives Selbstbild
2. 5 Innerer Monolog
2. 6 Handlungsspielraum erforschen
2. 7 Zusammenfassung
2. 8 Hausaufgabe
2. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 3:

Balance

3. 1 Einleitung
3. 2 Lebensbereiche
3. 3 Rollen
3. 4 Balance
3. 5 Ausbalanciert
3. 6 Zusammenfassung
3. 7 Hausaufgabe
3. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 4:

Flussgold → Bilanz ziehen

4. 1 Einleitung
4. 2 Bilanz ziehen
4. 3 Stärken-Schwächen-Analyse
4. 4 Motive

4. 5 Zusammenfassung

4. 6 Hausaufgabe

4. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 5:

Kopfsache

5. 1 Einleitung
5. 2 Planung
5. 3 Lebensvision
5. 4 Den Kopf vorbereiten
5. 5 Lebens-Rad
5. 6 Zusammenfassung
5. 7 Hausaufgabe
5. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 6:

Ziele

6. 1 Einleitung
6. 2 Selbstverwirklichung
6. 3 Ziel – gescheitert?
6. 4 Aktionsplanung
6. 5 Formulierung von Zielen
6. 6 Zielfindung
6. 7 Zusammenfassung
6. 8 Hausaufgabe
6. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 7:

Emotionale Bindung

7. 1 Einleitung
7. 2 Begriff emotionale Bindung
7. 3 Ihr persönliches Fazit
7. 4 Was ist los?
7. 5 Was ist Liebe?
7. 6 Die liebe Familie
7. 7 Zusammenfassung
7. 8 Hausaufgabe
7. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 8:

Körperliches Wohlbefinden

8. 1 Einleitung
8. 2 Sport und Bewegung

-
- 8. 3 Gesunde Ernährung
 - 8. 4 Entspannung
 - 8. 5 Schlaf
 - 8. 6 Ihr persönliches Fazit
 - 8. 7 Zusammenfassung
 - 8. 8 Hausaufgabe
 - 8. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 9:

Einklang im Beruf

- 9. 1 Einleitung
- 9. 2 Be-Ruf-ung
- 9. 3 Einklang im Beruf
- 9. 4 Erfolg im Beruf
- 9. 5 Beruf und Familie
- 9. 6 Beruf und Zukunft
- 9. 7 Zusammenfassung
- 9. 8 Hausaufgabe
- 9. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 10:

Mentale Entwicklung

- 10. 1 Einleitung
- 10. 2 Mentale Fitness
- 10. 3 Lernmotive und Lernmotivation
- 10. 4 Mentale Entwicklung
- 10. 5 Hope has never cleaned the kitchen
- 10. 6 Fähigkeiten
- 10. 7 Ihr persönliches Fazit
- 10. 8 Zusammenfassung
- 10. 9 Hausaufgabe
- 10.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 11:

Soziale Beziehungen

- 11. 1 Einleitung
- 11. 2 Soziale Kontakte
- 11. 3 Pflegeanleitung
- 11. 4 Soziales Netzwerk
- 11. 5 Ihr persönliches Fazit
- 11. 6 Und dann ...
- 11. 7 Zusammenfassung
- 11. 8 Hausaufgabe
- 11. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 12:

Mir gehört mein Leben

- 12. 1 Einleitung
- 12. 2 Lebensweg

- 12. 3 Do – oder wie verspeist man einen Elefanten?
- 12. 4 Visualisierung
- 12. 5 Die Bedürfnisse ineinanderfließen lassen
- 12. 6 Ein Wunder!
- 12. 7 Zusammenfassung
- 12. 8 Hausaufgabe
- 12. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 13:

Stress

- 13. 1 Einleitung
- 13. 2 Was ist eigentlich Stress?
- 13. 3 Negativer und positiver Stress
- 13. 4 Stress heute!
- 13. 5 Gefangen im Tunnel
- 13. 6 Langfristige und kurzfristige Bewältigungsstrategien
- 13. 7 Jenseits der Komfortzone
- 13. 8 Angstblockaden
- 13. 9 Sucht und Sehnsucht
- 13.10 Zusammenfassung
- 13.11 Hausaufgabe
- 13.12 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 14:

Der innere Weg

- 14. 1 Einleitung
- 14. 2 Following my own brook
- 14. 3 Was macht Sie aus?
- 14. 4 Intuition
- 14. 5 Leben im Hier und Jetzt
- 14. 6 Den inneren Konflikt entkrampfen
- 14. 7 Freiheit
- 14. 8 Zusammenfassung
- 14. 9 Hausaufgabe
- 14.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 15:

Stärken stärken

- 15. 1 Einleitung
- 15. 2 Die Norm
- 15. 3 Schwächen
- 15. 4 Mit dem Frosch Walzer tanzen
- 15. 5 Auf die Stärken konzentrieren
- 15. 6 Stärken stärken
- 15. 7 Zusammenfassung
- 15. 8 Hausaufgabe
- 15. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 16:

Zeitmanagement

16. 1 Einleitung
16. 2 Zeitmanagement
16. 3 Status quo
16. 4 Das Eisenhower-Prinzip
16. 5 Wochenplan
16. 6 Tagesplan
16. 7 Rückblick: Bewertung der Woche
16. 8 Zusammenfassung
16. 9 Hausaufgabe
- 16.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 17:

Lebensqualität

17. 1 Einleitung
17. 2 Lebensqualität
17. 3 Perfektion
17. 4 Lebensqualität verbessern
17. 5 Verwirklichung
17. 6 Zusammenfassung
17. 7 Hausaufgabe
17. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 18:

Effektivität und Effizienz

18. 1 Einleitung
18. 2 Effektivität und Effizienz
18. 3 Qualitative Zeitanalyse
18. 4 Problemorientierung versus Lösungsorientierung
18. 5 Geben und Nehmen
18. 6 Typische Fallgruben und passende Leiter
18. 7 Störfaktoren und Altlasten
18. 8 Der Weg ist das Ziel
18. 9 Zusammenfassung
- 18.10 Hausaufgabe
- 18.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 19:

Grundlagen der Kommunikation

19. 1 Einleitung
19. 2 Kommunikation
19. 3 Kommunikative Fähigkeiten (Kompetenz)
19. 4 Das WIE
19. 5 Kommunikationsmittel

19. 6 Was ist Körpersprache?
19. 7 Eine kleine Haltungsschulung
19. 8 Zusammenfassung
19. 9 Hausaufgabe
- 19.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 20:

Aufbau guter Kommunikation

20. 1 Einleitung
20. 2 Ohne Ausflüchte zuhören
20. 3 Apathie, Sympathie und Empathie
20. 4 Tipps für das Verbessern der Kommunikation
20. 5 Erfolg mithilfe der Körpersprache
20. 6 Die Todsünden der Kommunikation und weitere Konflikte
20. 7 Zusammenfassung
20. 8 Hausaufgabe
20. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 21:

Entfaltung Ihrer Persönlichkeit

21. 1 Einleitung
21. 2 Menschenkenntnis
21. 3 Enneagramm
21. 4 Myers-Briggs-Type-Indicator (MBTI)
21. 5 Emotionale Intelligenz
21. 6 Sich selbst einschätzen
21. 7 Welchen Nutzen hat emotionale Intelligenz?
21. 8 Emotionale Intelligenz im Alltag nutzen
21. 9 Vorteile emotionaler Intelligenz
- 21.10 Zusammenfassung
- 21.11 Hausaufgabe
- 21.12 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 22:

Lebensphasen

22. 1 Einleitung
22. 2 Stufenmodell der psycho-sozialen Entwicklung
22. 3 Erwachsenenalter
22. 4 Frühes Erwachsenenalter
22. 5 Reife
22. 6 Lebensmitte
22. 7 Mittleres Erwachsenenalter
22. 8 Hohes Erwachsenenalter
22. 9 Zusammenfassung

-
- 22.10 Hausaufgabe
 - 22.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 23:

Motivation

- 23. 1 Einleitung
- 23. 2 Begriff Motivation
- 23. 3 Motiviertsein
- 23. 4 Motivation und Zielverwirklichung
- 23. 5 Wie lässt sich Motivation steigern?
- 23. 6 Zielverwirklichung
- 23. 7 Zusammenfassung
- 23. 8 Hausaufgabe
- 23. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 24:

Krisenmanagement

- 24. 1 Einleitung
- 24. 2 Krise
- 24. 3 Burn-out-Syndrom
- 24. 4 Depression
- 24. 5 Analyse
- 24. 6 Gründe für das Scheitern
- 24. 7 Mit Misserfolgen umgehen
- 24. 8 Mit Kritik umgehen
- 24. 9 Zusammenfassung
- 24.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 24.11 Hausaufgabe

Lernheft 25:

Strategien

- 25. 1 Einleitung
- 25. 2 Strategien
- 25. 3 Suggestion
- 25. 4 Neurolinguistisches Programmieren
- 25. 5 NLP und Ziele
- 25. 6 Hypnose
- 25. 7 Meditation
- 25. 8 Zusammenfassung
- 25. 9 Hausaufgabe
- 25.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 26:

Wahrnehmung

- 26. 1 Einleitung
- 26. 2 Objektive und subjektive Wahrnehmung
- 26. 3 Erfolg
- 26. 4 Ihr persönlicher Erfolg
- 26. 5 Das Problem mit den Misserfolgen

- 26. 6 Sich erfolgreich verändern
- 26. 7 Wirklichkeit selbst gestalten
- 26. 8 Zusammenfassung
- 26. 9 Hausaufgabe
- 26.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 27:

Lebensvision

- 27. 1 Einleitung
- 27. 2 Das Bild Ihrer Zukunft
- 27. 3 Faktoren der Lebensvision
- 27. 4 Das Konzert der Stimmen
- 27. 5 Methoden zur Enthüllung der Lebensvision
- 27. 6 Formulieren Sie Ihre Lebensvision!
- 27. 7 Zusammenfassung
- 27. 8 Hausaufgabe
- 27. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 28:

Check

- 28. 1 Einleitung
- 28. 2 Check – PDCA-Zyklus
- 28. 3 Wo stehen Sie jetzt?
- 28. 4 Ursachen erforschen
- 28. 5 Zusammenfassung
- 28. 6 Hausaufgabe
- 28. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 29:

Starkes Auftreten

- 29. 1 Einleitung
- 29. 2 Selbstmarketing
- 29. 3 Der erste Eindruck
- 29. 4 Persönlichkeit zeigen
- 29. 5 Auf andere zugehen
- 29. 6 Zusammenfassung
- 29. 7 Hausaufgabe
- 29. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 30:

Planung für Fortgeschrittene

- 30. 1 Einleitung
- 30. 2 Das Problem ist das Problem
- 30. 3 Lebensvision anpeilen
- 30. 4 Prinzipien
- 30. 5 Was würde Sie begeistern?
- 30. 6 Lebensplan
- 30. 7 Kritisches Zeitmanagement

-
- 30. 8 Zusammenfassung
 - 30. 9 Hausaufgabe
 - 30.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 31:

Act

- 31. 1 Einleitung
- 31. 2 ACT!
- 31. 3 Messlatte justieren
- 31. 4 Verantwortung, Kompetenz
und Disziplin
- 31. 5 Motivieren
- 31. 6 Persönliche Lebensführung
- 31. 7 Zusammenfassung
- 31. 8 Hausaufgabe
- 31. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 32:

Am Ende

- 32. 1 Einleitung
- 32. 2 Selbstvergessenheit
- 32. 3 Wünsche werden wahr
- 32. 4 Warten
- 32. 5 Reduzieren
- 32. 6 Sein
- 32. 7 Zusammenfassung
- 32. 8 Hausaufgabe
- 32. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben