

Inhaltsübersicht

Geleitwort der Herausgeber der Schriftenreihe	9
Vorwort der Autoren	11
So nutzen Sie dieses Buch EffEff – Effektiv plus Effizient –	14
Modul 1: Kern-Elemente des Erfolgs / STUFEN zum Erfolg	18
1. Lässt sich Erfolg erklären?	19
2. Formulieren Sie Ihre Erwartungen!	22
3. Ziele und Inhalte dieses STUFEN-Bausteins	23
Modul 2: Erfolg und Persönlichkeit	26
1. Wann war ich erfolgreich?	27
2. Erfolg und Persönlichkeit	29
3. Anforderungen und individuelle Potenziale	37
Modul 3: Selbstanalyse der Persönlichkeits-Struktur	39
1. Persönlichkeits-(Struktur-)Analysen	40
2. Wert-Neutralität der Ergebnisse	42
3. Durchführung / Formal-Ergebnis der Persönlichkeits-Analyse	45
4. Die vier Farbtypen unter der Lupe	59
Modul 4: Selbst-Erkenntnis / Selbst-Akzeptanz	74
1. Persönlichkeits-Profil: Stärken und Nicht-Stärken	75
2. Schwächen versus Nicht-Stärken	81
3. Prüfung von Schwächen	83
4. Prüfung von Nicht-Stärken	84
Modul 5: Vertiefung Persönlicher Kompetenz	87
1. Was sind Kompetenzen?	88
2. Das JOHARI-Fenster	89
3. Geben von Feedback	93
4. Annehmen von Feedback	97

Modul 6: Vertiefung Sozialer Kompetenz	100
1. Soziale Kompetenzen	101
2. Verhaltens-Wünsche an unsere Umwelt	101
3. Gewohnheiten „auf der Spur“	106
4. Veränderungs-Chancen: Die Lewin'sche Formel	110
5. Steigerung Sozialer Kompetenz	114
6. Optimale Teams – Basis für EffEff Leistungen	116
Modul 7: Entwicklung / Vertiefung von Methoden-Kompetenz	124
1. Die vier Seiten einer Nachricht	126
2. Wie erkenne ich meine Gesprächspartner?	132
3. Aktives Zuhören	135
4. Checkliste: Erkennen anderer Menschen.....	137
Modul 8: Umsetzung / Transfer	139
1. Mein Leben EffEff gestalten	140
2. Tipps für Verbesserung der Kommunikation	142
3. Kann Verhalten verändert werden?	147
4. Erfolgs-Plan – mit Garantie: Wenn nicht jetzt, wann dann?	152
Nachwort	154
Anlagen:	
1. Hinweise zur Beantwortung der Lern-Fragen	157
2. Instrumente der Persönlichkeits-Struktur-Analyse	163
3. Grundzüge Bildungs-Konzept <i>STUFEN zum Erfolg</i>	173
4. STUFEN (Hermann Hesse)	185
Stichwort-Register	186
Literaturverzeichnis	192
Internetquellen	194
Zu den Autoren	195
Endnoten-Verzeichnis	196