Inhaltsverzeichnis

1 Weshalb dieses Buch? 1

2 Der tagtägliche Einfluss 13

3 Die Systematik unseres Wirkens 23

4 Nützliche Basics 29

5 Die eigene Wahrnehmung 37

6 Die Wirkung von Düften 43

7 Beobachtung erweitert den eigenen Horizont 47

8 Der Umgang mit Glaubenssätzen 49

9 Affirmationen im Business 57

10 Der Flow-Zustand 65

11 Kritikfähigkeit 75

12 Achtsamkeit 79

13 Selbstreflexion 83

14 Zielarbeit 87

15 Erfolgscontrolling und Motivation 103

16 Tools zur Konzentration, Fokussierung, Entspannung und Motivation 111

17 Werte 127

18 Erholung im Schlaf 133

19 Umgang mit Rückschlägen 135

20 Die Zeit nach der beruflichen Karriere 145

21 Leistungsdruck im Business 147

22 Zeitmanagement 157

23 Was zählt, ist der Moment! 167

24 Die sechs Phasen von der Terminierung bis zum Abschluss 173

25 Der Umgang mit Erfolg 179

26 Konfliktlösung und Feedbackkultur 185

27 Ernährung 193

28 Tipps für Führungskräfte bzw. Vorgesetzte 195

29 Training zum positiven Denken 199

Buchempfehlungen 239

http://www.springer.com/978-3-658-09077-7

Mentaltraining für Finanzdienstleister und Versicherungsvermittler

Kaschak, H.-J.

2015, VIII, 241 S. 33 Abb. in Farbe., Softcover
ISBN: 978-3-658-09077-7