

Alfred J. Kremer
Christa Kinshofer

Fit for Success

**Die gemeinsamen Erfolgsprinzipien
für Spitzenleistungen
in Sport und Management**



**verlag
moderne industrie**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Franz Beckenbauer	11
Vorwort von Edgar K. Geffroy	12
Danksagung	14
Einleitung	15
1 Die eigenen Fähigkeiten entwickeln	23
Familie als Basis	24
Einfluss der Eltern	25
Weiterentwicklung	26
Lebenslanges Lernen	29
Wo liegen Ihre Fähigkeiten?	30
2 Visionen und Ziele	35
Visionen	36
Visionen für Unternehmen	37
Ziele	38
Was ist ein Ziel?	38
Ihre Energie – im Dienste Ihrer Ziele	42
Wie Sie Ihre Ziele erreichen	45
Techniken der Zielfindung	55
Strategische Erfolgsplanung	65
The Tipping Point	67
3 Der Weg zum Erfolg	71
Arbeit am Erfolg	72
Harte Arbeit ist Voraussetzung	74
Etappensiege	83
Der Spaßfaktor	85
Mit Freude bei der Sache	86
Steighilfen auf dem Weg nach oben	89
Prioritäten setzen	89
Die „Unvollendeten“	92
24-Stunden-Mensch	94

4 Durch Beziehungen gewinnen	97
Was sind Beziehungen?	98
Was bringen Beziehungen?	100
Emotionale Intelligenz	103
Emotionale Kompetenz in der Praxis	105
5 Siegertypen	109
Zehn Faktoren für den Erfolg	111
Ihre Einstellung zum Erfolg	121
Die Einstellung entscheidet	125
Vorbilder	126
Prinzipien für den Erfolg	129
6 Grenzen durchbrechen	131
Unsere Gewohnheiten	132
Komfortzonen	133
Wie Sie neue Gewohnheiten entwickeln	135
Gewohnheiten und Herausforderungen	138
Ist Glück planbar?	142
„Glück ist ein System“	143
Umgang mit Erfolgsdruck	144
7 Misserfolge sind Herausforderungen	149
Misserfolge und Krisen	150
○ Krisen sind Chancen	151
Geschichte einer Krise	153
Kritik äußern und annehmen	156
Ihre Einstellung zu Kritik	157
Mobbing	159
Wie reagieren Sie auf Mobbing?	162
Verbündete	163
Umgang mit Herausforderungen	167
Lernen aus Krisen	172

8 Strategien der Problemlösung	175
Kämpfen oder aufgeben?	176
Kämpfen!	177
Kämpfen heißt Risiken annehmen	182
Lösung von Problemen	184
Die sechs Schritte zur Problemlösung	185
Emotionaler Durchbruch	187
Die Umsetzung	189
Visualisieren Sie Ihren Erfolg	189
T.U.N.	190
Erfolgspläne	193
Der Einfluss der Persönlichkeit	194
Persönlichkeit aufbauen	196
9 Motivation	201
Was ist Motivation?	203
Sich selbst motivieren	204
Stimmungsmanagement	208
Andere motivieren	211
Anerkennung	212
10 Mentales Training	217
Sie beeinflussen sich selbst	219
Innere Ruhe	220
Konzentrationsfähigkeit	223
Positives Selbstbild	227
Gute Vorbereitung	228
11 Umgang mit Stress	231
Was ist eigentlich Stress?	233
Was löst Stress aus?	235
Wann und wie zeigen sich Stressreaktionen?	240
Erfolgreich mit Stress umgehen	247
Bewältigungsmethoden	249

12 Rückkehr an die Spitze	261
Zurück im deutschen Team	263
Abschied von Holland	264
Olympische Spiele in Calgary	266
Rücktritt	271
Lernen aus dem Fall „Kinsi“	272
13 Gemeinsam zum Erfolg	275
Partnerschaft im Team	276
Auswahl eines Teams	277
Partner, Familie und Freunde	281
Mentoren	282
Coaching	284
Business Angels	285
14 Erfolgreiches Selbstmanagement	287
Selbstbestimmung	288
Eigenverantwortung übernehmen	289
Veränderungen	291
Planung und Vorausschau	293
Flexibilität in der Berufs- und Lebensplanung	295
Planung und Flexibilität – kein Widerspruch	297
Familienmanagement	297
15 Medienarbeit	301
Umgang mit den Medien	302
Was für die Medien zählt	303
Überzeugen vor Mikrofon und Kamera	308
16 Egomarketing	313
Was ist Egomarketing?	314
Entwickeln Sie ein positives Selbstbild	315

17 Beziehungsbroking	321
Was ist Beziehungsbroking?	322
Was leistet ein Beziehungsbroker?	323
Marktplätze für Kunden	326
Partnerschaft mit den Kunden	327
Beziehungsbroking in der Praxis	329
18 Merksätze	333
Gewinnerformeln von Christa Kinshofer	334
19 Literaturhinweise	335
20 Stichwortverzeichnis	339