

## **1. Guten Tag, liebe Leserin, lieber Leser!**

Was ist das Ziel des Ganzen?	14
Planen statt verplant zu werden	15
Hauptautor/-in eines einzigartigen Werkes	17

## **2. HelfRecht-System – was ist das eigentlich?**

Dr. Gustav Großmann schuf die Basis	20
Erfolg ist kein Zufall, Erfolg lässt sich planen	21
Sie programmieren sich auf Erfolg	23

## **3. Die Sache mit dem Nutzenbieten**

Beliebt durch Nutzenbieten	26
Erst säen, dann ernten	26
Was kann Nutzenbieten bedeuten?	27
Nutzen können Sie nicht aufzwingen	28
Erfolgreich ist, wer Nutzen bietet	30
Aber nun zurück zum Nutzenbieten	31
Nutzenernte gehört dazu	32
Nutzenernte schützt vor Ausbeutung	33
Nutzen bieten – Nutzen ernten	34

#### **4. Die Analyse – Ausgangspunkt aller Planung**

Begabungen für ein sinnerfülltes Leben	36
Was ist Begabung?	39
Wofür sind Sie begabt?	40
Besondere Kenntnisse und Fähigkeiten	43
Ihre Begabungsübersicht	44
Begabungen unter einen Hut bringen	45
Begabungsgemäße Berufsziele finden	46
Liste der Erfolge	47
Den Wunschzettel immer dabei	47

#### **5. Analyse der Chancen**

Sie sind der Mittelpunkt Ihres Lebens	50
Ausnahmsweise mal nicht mit dem Verstand arbeiten	52
Ihre persönliche Analyse	53
Zusammenfassung Ihrer persönlichen Analyse	57

#### **6. Lebenswünsche**

Die wahren Aufgaben für Ihr Leben	60
Wünsche geben Ihnen Hinweise auf Ziele	61
Ihre drei Wünsche an die gute Fee	62

## **7. Der Lebenszielplan**

Träume zeigen, was in Ihnen steckt	66
Lebensziele geben Orientierung	67
Versetzen Sie sich in Ihre dritte Lebensphase	69
Ihr Lebenszielplan	71
Sehen Sie die Welt realistisch optimistisch	73
Keine Angst vor Traumzielen	73
In den Mängeln liegen die größten Chancen	74

## **8. Der Periodenzielplan**

Was Sie in nur sieben Jahren erreichen können	78
Ihr Periodenzielplan	79

## **9. Der Jahreszielplan**

Jahr für Jahr dem Erfolg ein Stück näher	82
Ihr Jahreszielplan	83
Wie das Unterbewusstsein wirkt	84
Muster: Jahreszielplan	86

## **10. Wie erreichen Sie Ihre Wunschziele?**

Wünsche wollen Ihnen etwas sagen	90
Vom Würmchensucher zum Goldklumpenfinder	90

## 11. Die Vorgehensplanung

Ziele systematisch angehen	96
Der Sternplan	96
Die Zielfindung	98
Denken Sie über Alternativen nach	101
Checkliste: Die Technik der Zielfindung im Überblick	105
Die Wieplanskizze	106
Pläne müssen flexibel und anpassbar sein	107
Der Projekt-/Terminplan	110

## 12. Der Planer: Ideen sicher realisieren

Westentaschen-Format und Bleistift	115
Das System hinter dem HelfRecht-Planer	116
Ausreichend Platz für die Tagesplanung	116
Vormerkungen für längerfristige Termine	118
Notieren Sie Termine, wie sie kommen	119
Kennzeichnen Sie das unbedingt Wichtige	120
Jeden Tag vor- und nachbereiten	121
Bereiten Sie den nächsten Monat frühzeitig vor	122
Der Schüler- und Studentenplaner	127
Formblätter für den HelfRecht-Planer	129
Tipps für den individuellen Umgang mit dem Planer	132
Ihr persönliches „Schatzkästlein“	133

### 13. Schul- und Studienerfolge planen: Zehn Lerntipps

Leichter und effizienter lernen	136
Lerntipp 1: Gute Leistung durch gute Stimmung	136
Lerntipp 2: Ein ordentlicher Arbeitsplatz	137
Lerntipp 3: Die beste Lernzeit	138
Lerntipp 4: Der Sinn des Lernens	139
Muster: Nutzenbiete-Beschreibung	142
Lerntipp 5: Abwechslung hilft	144
Lerntipp 6: Der richtige Einstieg	144
Lerntipp 7: Pausen müssen sein	144
Lerntipp 8: Musik – ja oder nein?	145
Lerntipp 9: Nur ausgeruht lernen	145
Lerntipp 10: Belohnen Sie sich selbst	146

### 14. Schulerfolg – mit weniger Aufwand mehr erreichen

Sympathie beeinflusst die Lernfreude	148
Haben Sie schon einmal einen Lehrer gelobt?	150
Nicht alle Fächer schmecken gleich gut	153
Wo Mängel sind, können Sie etwas besser machen	155
Vorsicht: Nicht verzetteln!	156
Muster: Mängelanalyse meiner Schulfächer	156
Muster: Wieplanskizze Rechnungswesen	160

Leichter lernen mit Leitners Lernkartei	162
Mängel systematisch abstellen	164
Was können Sie noch tun, um mit mehr Freude bessere Noten zu erreichen?	165

## **15. Erfolg im richtigen Beruf: Finden Sie Ihr Berufsziel**

In den Ferien ausruhen oder Erfahrung sammeln?	168
Muster: Vorbereiten der Berufszielfindung	168
Ferienjob bringt Geld – und wertvolle Erfahrungen	170
Schnuppern Sie auch in der Hochschule	172
Doch nun zur eigentlichen Berufszielfindung	172
1. Recherche in Stellenanzeigen	173
2. Suche nach geeigneten Informationsquellen	175
3. Ihre persönlichen Voraussetzungen	176
4. Detail-Informationen sammeln	178
5. Entscheidungsfindung	178

## **16. Auch Ihre Karriere können Sie planen**

Denken Sie im Beruf nicht nur an sich selbst	180
Muster: Nutzenbeschreibung einer Hauptaufgabe	181
Zielgerichtet zum Berufserfolg	183
Ihr persönliches Berufskonzept	184

Analyse Ihrer Hauptaufgaben	186
Muster: Wieplanskizze eines Organisationsleiters	188
Profilieren Sie sich mit Lösungsvorschlägen	190

## **17. Wie können Sie ein Gewinner werden?**

Erfolg ist etwas sehr Subjektives	194
Erfolgsfaktor 1: Selbsterkenntnis	195
Erfolgsfaktor 2: Nutzenbieten	195
Erfolgsfaktor 3: Zielklarheit	195
Erfolgsfaktor 4: Entschlusskraft	196
Erfolgsfaktor 5: Dankbarkeit	196
Erfolgsfaktor 6: Zuverlässigkeit	197
Erfolgsfaktor 7: Optimismus	197
Erfolgsfaktor 8: Selbstsicherheit	197
Erfolgsfaktor 9: 4A-Regel	198
Erfolgsfaktor 10: Ausdauer	199

## **18. Dem Zuverlässigen gehört die Welt**

Halten Sie Ihre Zusagen ein?	202
Verschiedene Arten von Unzuverlässigkeit	203
Unpünktlichkeit ist kein unabwendbares Schicksal	204
Seien Sie ehrlich zu sich selbst	206
Analysieren Sie Ihre Unzuverlässigkeit	207

Hat die Unzuverlässigkeit nicht auch Vorteile?	209
Zuverlässigkeit ist Voraussetzung für beruflichen Erfolg	210
10 Tipps: Kampf der Unzuverlässigkeit	211

## **19. Wer sich mit anderen versteht, hat es leichter**

Wie werden Sie beliebter?	214
Gute Freunde braucht jeder – doch wie findet man die?	218
Hüten Sie sich vor den Angstmachern	222
Wer sich mit den Eltern versteht, hat es leichter	223
Vergleiche können wehtun	226
Wenn Eltern vom Sockel gestoßen werden	227
Der wichtigste Erfolgsfaktor im Leben	229
Wenn Erwartungen nicht erfüllt werden	230
Nun noch ein Wort zur Liebe	233

## **20. Erfolge feiern – und motiviert an neue Ziele gehen**

Das Autorenteam	238
Das HelfRecht-Unternehmerzentrum	239