

**Simone Janson (Hrsg.)**

**Best  
of HR**  
BERUFEBILDER.DE®

Selbstliebe & Achtsamkeit finden,  
Loslassen lernen, Grenzen setzen statt  
mit Ambition harte Ziele verfolgen &  
dann doch smart alles erreichen &  
verwirklichen



**Vergesst!!  
Eure Ziele**

**Best of HR - Berufebilder.de®**

# Vergesst!! Eure Ziele

Selbstliebe & Achtsamkeit finden, Loslassen lernen, Grenzen setzen statt mit Ambition harte Ziele verfolgen & dann doch smart alles erreichen & verwirklichen

*Simone Janson (Hrsg.)*

Erschienen bei Best of HR – Berufebilder.de®

# Inhaltsverzeichnis

## Impressum

Einleitung: So unterstützt Sie dieses Buch

AddOn, Pressestimmen und Kundenmeinungen

Inhalt des Buches

Aufbau und Struktur des Buches

Infos nach Wunsch und Zusatzmaterial zum Buch!

Persönliche eBooks und eKurse

Karriereplanung und Jobsuche funktionieren nicht: Treffen mit Barack Obama und große Ziele // Von Simone Janson

Konzept Erstellen Praxis-Tipp: Aufgaben formulieren, Ziele fokussieren, Überblick behalten – 9 Tipps // Von Dr. Sonja U. Klug

Resilienzfaktoren: Mit Impulskontrolle Ziele erreichen // Von Dr. Denis Mourlane

[Live] Reinhold Messner über Ziele und Scheitern: „Ich bin immer meiner Leidenschaft gefolgt“ // Von Simone Janson

Karriere nach Plan: Entwicklungsziele und Motivation // Von Henryk Lüderitz

Die Not-to-do-Liste: Die eigenen Ziele stets im Blick // Von Martin Geiger

Mind Killer – Die Top 5 Denkfallen: Mit Druck erreicht man Ziele // Von Jens Korz

Erfolgsfaktor Emotionen: Ziele Loslassen // Von Gottfried Hoffmann

Träume verwirklichen, Ziele erreichen: 5 unglaubliche Tipps! // Von Marc M. Galal

Ziele festlegen für mehr Effizienz: Was ist Ihnen wichtig? // Von Simone Janson

[Live] Professor Dr. Petra Jansen, Lehrstuhl für Sportwissenschaft der Uni Regensburg:

Emotionssteuerung, Karriere-Ziele und Frauen // Von Simone Janson

Promovieren heißt scheitern: Mit Zielen zum Erfolg // Von Atilla Vuran, Prof. Dr.

Gunnar Seide

Definieren Sie genau, was Ihr Problem ist: Die CIA-Checkliste // Von Prof. Dr. Martin-Niels Däfler

Führung und Change-Management: Mitarbeiter überzeugen und einbinden // Von Elmar Lesch, Ralf Koschinski

Ziele erreichen vs. Achtsamkeit & Selbstliebe: 7 Vorsätze, die Sie vergessen sollten // Von Simone Janson

Schlusswort

Autoren-Übersicht

Professor Dr. Martin-Niels Däfler

Mark M. Galal

Martin Geiger

Gottfried Hoffmann

Simone Janson

Dr. Sonja U. Klug

[Jens Korz](#)

[Ralf Koschinski](#)

[Elmar Lesch](#)

[Dr. Denis Mourlane](#)

[Prof. Dr. Gunnar Seide](#)

[Atila Vuran](#)

[Über den Verlag Best of HR - Berufebilder.de®](#)

[Hinweise zur Übersetzung](#)

# Impressum

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN der deutschen eBook-Ausgabe: 9783965960343

ISBN der englischen eBook-Ausgabe: 9783965960350

**Deutsche Website des Verlags:** <https://berufebilder.de>

**Englische Website des Verlags:** <https://best-of-hr.com>