
Was Sie aus diesem *essential* mitnehmen können

Mit diesem *essential* hat Beate Kanisch Sie idealerweise ermutigt, neue Handlungsoptionen auszuprobieren. Durch die aufgeführten Beispiele und die Beantwortung der unterschiedlichen Fragen in verschiedenen Lebensbereichen fühlen Sie sich beim Erkennen und dem Einsatz Ihrer Stärken an der richtigen Stelle für privaten und beruflichen Erfolg unterstützt. Sie haben wieder Lust auf mehr Eigenverantwortung bekommen. Ja, Sie wollen das Ruder für Ihr Leben wieder mehr in die Hand nehmen. Sie werden es ausprobieren wollen: maßvolle PR in eigener Sache ist ein nicht zu unterschätzender Erfolgsfaktor.

Sie wussten es schon vorher und fühlen sich nun bestätigt, dass das eigenverantwortliche Handeln entscheidend für Ihren ganz persönlichen LebensErfolg ist.

Literatur

1. Ware, Bronnie: 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen, Goldmann Verlag (20. April 2015), München
2. Angstindex 2017: So entwickeln sich die Ängste der Deutschen Quelle: R+V Infocenter, Wiesbaden, 24.08.2017, 26. R+V-Studie „Die Ängste der Deutschen“ Langzeitstudie unter Leitung von Prof. Dr. Manfred G. Schmidt vom Institut für Politische Wissenschaft der Universität Heidelberg im Auftrag der R+V.
4. Dr. Korn, Oliver & Dr. Sebastian Rudolf: Sorgenlos und grübfrei: Wie der Ausstieg aus der Grübelfalle gelingt. Selbsthilfe und Therapiebegleitung mit Metakognitiver Therapie. Mit Online-Material. Beltz; Auflage: Originalausgabe, 2., korrigierte (15. August 2017), Weinheim
5. Wüst, Hans Werner: Zitate und Sprichwörter, gebundene Ausgabe, 2010, Bassermann Verlag, München
6. Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation, Rowohlt Taschenbuch; Auflage: 48 (April 2010), Reinbek bei Hamburg
7. Ford, Henry: „Misserfolg: die Chance, es beim nächsten Mal besser zu machen“. Heinz Welling: Nicht schlecht – Plädoyer für einen zielgerichteten Sprachgebrauch, S.82., BoD – Books on Demand, 2010
8. Maslow, Abraham H.: Motivation und Persönlichkeit, Rowohlt Taschenbuch; Auflage: 15. (1. Februar 1981), Reinbek bei Hamburg
9. Techniker Krankenkasse, Deutschland; Forsa; 2016; 1.200 Befragte; ab 18 Jahre; Statista 2018
10. Dr. Weaver, Libby: Das Rushing Woman Syndrom – Was Dauerstress unserer Gesundheit antut. TRIAS; Auflage: 1 (26. April 2017), Stuttgart
11. Deloitte: Das Smartphone (fast) immer im Blick, Statista 2018
12. eMarketer: Digital zieht 2017 an TV vorbei, Statista 2018
13. AOK: Deutsche Kinder konsumieren zu viel Medien, Statista 2018
14. Statista: Gegenüberstellung der tatsächlichen und empfohlenen Schlafdauer
15. Wikipedia Routine: Diese Seite wurde zuletzt am 21. Dezember 2017 um 22:11 Uhr bearbeitet. Ritual: Diese Seite wurde zuletzt am 18. Juli 2018 um 10:12 Uhr bearbeitet.

16. Knaths, Marion: Spiele mit der Macht: Wie Frauen sich durchsetzen. Piper Taschenbuch (1. Februar 2009), München
17. Knight, Sarah: Not Sorry – Vergeuden Sie Ihr Leben nicht mit Leuten und Dingen, auf die Sie keine Lust haben. Ullstein Taschenbuch; Auflage: 2. (13. Oktober 2017), Berlin
18. Von Münchhausen, Marco: Wo die Seele auftankt – die besten Möglichkeiten, Ihre Ressourcen zu aktivieren. Goldmann Verlag (14. August 2006), München
19. Dr. Sprenger, Reinhard: Die Entscheidung liegt bei Dir. Campus, 2001, Frankfurt am Main
20. Goethe “Wenn Du allein spazieren gehst, kommst Du mit vielen Gedanken wieder“, Genieße, was das Glück dir gönnt: Goldene Worte von J.W. von Goethe. Copenrath; Auflage: 1 (1. August 2016), Münster
21. Vaillant, George Eman: Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study. Belknap Press (1643), 04.05.2012, Cambridge, MA 02138, USA
22. Kingston, Karen: Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags. Rowohlt Taschenbuch; Auflage: 8. Auflage, Erweiterte Neuausgabe (1. Oktober 2014), Reinbek bei Hamburg
23. Nollau, Nadja: Feng Shui – Du bist, wie Du wohnst. Knaur TB (1. Januar 2009), München
24. Quelle: Marktforschungsstudie der Ipsos SA 2017, 1007 Befragte: Worum sich Deutsche sorgen, Statista
25. Allensbach-Studie im Auftrag der Postbank <https://www.welt.de/wirtschaft/gallery/137247678/Deswegen-streiten-Paare-am-haeufigsten.html>
26. Deutschland; Forsa; 28. November – 7. Dezember 2017; 1.229 Befragte; ab 14 Jahre; deutsche Bevölkerung, **Quelle:** Rabobank (RaboDirect). Statista 2017
27. Studie von RetailMeNot.de April 2016: <http://www.retailmenot.de/studien/geld-liebe-beziehung>
28. Allensbach-Umfrage: Die Generation Mitte 2018, beauftrag von der GDV – die Versicherer, 19.09.2018, <https://www.gdv.de/resource/blob/35800/976845c78eb-98f501a1487eeb3907079/generation-mitte-2018-praesentation-ifd-data.pdf>
29. Schuldner Atlas 2017 (S. 61/62), Verantwortlich für den Inhalt: Creditreform Wirtschaftsforschung, Michael Bretz, Hellersbergstr. 12, 41460 Neuss
30. Statistisches Bundesamt, Statistik zur Überschuldung privater Personen 2008 bis 2016 (erschienen 2009: 31.01.2011; 2010: 06.09.2012; 2011: 17.01.2013; 2012: 25.06.2013; 2013: 30.06.2014; 2014: 29.06.2015; 2015: 01.07.2016; 2016: 29.06.2017). Indexierte Werte: 2008 = 100.
31. Forsa-Studie „09.12.2016 – Die *Deutschen* fürchten sich vor dem sozialen Abstieg, schweren Krankheiten und Terror.“ <https://www.wiwo.de/erfolg/...aengste-der-deutschen-im-privatleben/14959166.html>
32. Postbank-Studie: Über Geld spricht man nicht, 03.06.2015 14:06, Pressemitteilung Postbank
33. Hintze, Constanze: Vermögensplanung und Altersvorsorge für Frauen: Finanz-Knowhow und praktische Lösungen. Kösel-Verlag (23. Mai 2011), München
34. Sick, Helma; Fritz, Renata: Reich in Rente – wie Frauen finanziell am besten vorsorgen. Diana Verlag (14. April 2014), München
35. Kanisch, Beate: Für die schönen Momente im Leben. (war ein BoD Book bei Novum Verlag in Österreich. Suche bis zum Erscheinen des Buches aktuell gerade neuen Verlag)

36. Schulz von Thun, Friedemann: Kommunikationsmodell. GRIN Publishing; Auflage: 1. (12. April 2016), München <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat>
37. Schulz von Thun, Friedemann: Kommunikationsmodell. GRIN Publishing; Auflage: 1. (12. April 2016), München <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat>
38. Brandl, Peter: Hudson River – Die Kunst, schwere Entscheidungen zu treffen. GABAL; Auflage: 3. (29. Juli 2013), Offenbach am Main
39. Diekmann, Samuel: Systemkritik des Meisters: Die verschwiegenen Verse: Was Christus an unserer Ökonomie, Ökologie und Sozialethik zu kritisieren hätte. Books on Demand; Auflage: 1 (22. November 2012), S. 157 <https://www.zitate-online.de/sprueche/historische-personen/16988/reich-wird-man-erst-durch-dinge-die-man-nicht-begehrt.html>
40. Familienreport 2017 des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Kapitel 1, Seite 11, IfD Allensbach (2016): Familie 2030. Allensbacher Archiv: IfD-Umfrage 11058
41. Willberg, Hans-Arved.: Dankbarkeit. Grundprinzip der Menschlichkeit – Kraftquelle für ein gesundes Leben, https://doi.org/10.1007/978-3-662-54927-8_1 © Springer-Verlag GmbH Deutschland 2018, Berlin
42. Hettl, Matthias: Mitarbeiterführung mit dem LEAD-Navigator®: Erfolgreich und wirksam führen. Springer Gabler; Auflage: 2013 (15. Oktober 2013), S. 66, Wiesbaden
43. Ferber, Rafael: Apologie des Sokrates. C.H.Beck; Auflage: 1 (19. September 2011), Taschenbuch, München
44. Mandela, Nelson: Authorised Book of Quotations von Nelson Mandela. Macmillan; Auflage: Unabridged ed (7. Oktober 2011), London, UK