

dr. eberhard belz

Literaturliste

- Ariely, D. (2008): Denken hilft zwar, nützt aber nichts. Knauer Verlag, München
...trägt viel zum Verständnis persönlicher Verhaltensweisen und damit zur eigenen Entlastung bei...
- Baeriswyl, M. (2000): Chillout – Wege in eine neue Zeitkultur. Deutscher Taschenbuch Verlag
Es vermittelt keine Rezepte, aber viel Anregung zum Nachdenken über Zeit.
- Bion, Wilfried R. (1992 / Original 1961): Lernen durch Erfahrung. Suhrkamp Taschenbuch, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main
Wissenschaftliches, forderndes, anspruchvolles Grundlagenwerk des bekannten Gruppenanalytikers
- Bion, Wilfried R. (2001 / Original 1961): Erfahrungen in Gruppen und andere Schriften, Klett-Cotta Verlag,
Sehr hilfreiches Basiswerk für die Arbeit mit Gruppen
- Buckingham, M. / Clifton, D.O. (2007): Entdecken Sie Ihre Stärken – jetzt! Campus Verlag, Frankfurt / New York
Reisserischer Titel, tolle Lektüre: das Wichtigste aus 40 Jahren Gallup-Forschung zum Thema
- Buckingham, M. (2005): The one thing you need to know. FREE PRESS New York / London / Toronto / Sydney
Sehr motivierend, inspirierend
- Buckingham, M. (2011): Stand out. Thomas Nelson Verlag Nashville/Dallas/Mexico city/Rio de Janeiro
Starkes Büchlein, mit einer Art Selbst-Assessment
- Chopra, D. (2004): The book of secrets. Three rivers press, New York
Times Bestseller, ein „Muss“ aus den USA....
- Chopra, D. (2009): Reinventing the body, resurrecting the soul. Three rivers press, New York
Ein weiterer Chopra Times Bestseller aus den USA. Eröffnet neue Perspektiven und Verknüpfungen.
- Cramer, G.; Furuholmen, D. (2011): Ich coache mich selbst. humboldt Verlag, Hannover
Pragmatisch, gut, hilfreich auch mit wenig Aufwand verbunden
- Csikszentmihalyi, M. (2004): Flow im Beruf. Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz. Stuttgart
Vom „Entdecker“ des Flow-Konzepts die Anwendung auf die Arbeit. Ein Klassiker.
- Harvard Business Manager, Seeger, Ch. (Hrsg) (2005): Karriere. Redline Wirtschaft, Frankfurt
Anregende Sammlung von HBR-Aufsätzen zum Thema
- Kandel, Eric (2009): Auf der Suche nach dem Gedächtnis. Goldmann Verla, München
Spannendes Buch des Nobelpreisträgers (Medizin) das persönliche und wissenschaftliche Entwicklung hervorragend miteinander verknüpft
- Kurz, J. (2007): Für immer aufgeräumt, GABAL Verlag GmbH Offenbach
Kaizen Approach im Büro
- Miedaner, T. (2000): Coach dich selbst sonst coacht dich keiner. Mvg Verlag, Heidelberg
101 Tipps zur Verwirklichung Ihrer beruflichen und privaten Ziele- praktisch, hilfreich
- Nussbaum, C. (2007): Organisieren Sie noch oder leben Sie schon? Zeitmanagement für kreative Chaoten.
Campus Verlag Frankfurt / New York
Mit einem online Arbeitsbuch
- Reiter, W. (2005): Speed-Management. Hoffmann und Campe, Hamburg
Origineller Ansatz, konkret und einfach beschrieben
- Ricard, M. (2009) Glück. Knauer Taschenbuch, München
Vernetzung aktueller Hirnforschung und buddhistischer Übung- spannend und hochaktuell

dr. eberhard belz

Rückert, H.W. (2002): Schluss mit dem ewigen Aufschieben. Campus Verlag, Frankfurt / New York
Eine gute Übersicht über die tiefer liegenden Ursachen von und wirksame Strategien gegen das Aufschieben.

Seiwert, L.J. (2005, 11. Auflage): Wenn du es eilig hast, gehe langsam
Der Klassiker: Wohl etwas kochbuchartig, und doch lädt es ein, an seinen individuellen Zielen und Umsetzungen zu arbeiten

Seiwert, L.J. (2005): Das neue 1x1 des Zeitmanagement, Gräfe und Unzer Verlag GmbH München
Die wichtigste Konzepte in Kürze

Seligman, M.E. (2003): Der Glücksfaktor. Warum Optimisten länger leben. Bergisch Gladbach
Lassen Sie sich nicht von diesem unseligen Titel abhalten. Dieses Buch ist wirklich seine Lektüre wert. Es ist eine ausgezeichnet geschriebene Einführung in die Welt und den Forschungsstand der so genannten Positiven Psychologie. Ein Must für den, der sich mit Selbstmanagement beschäftigt

Seligman, M.E. (2011): Flourish. FREE PRESS New York / London / Toronto / Sydney
Neuestes Seligmann Werk aus der Positiven Psychologie- anregend

Steiner, V. (2005): Energiekompetenz. Pendo Verlag, Münschen / Zürich
Spannende Anregungen zum persönlichen Energiemanagement

Stollreiter, M. (2003): Aufschieberitis dauerhaft kurieren. mvg Verlag, Landsberg-München
Kochbuch zum Thema

Storch, M., Krause F. (2002): Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Verlag Hans Huber Bern / Göttingen / Toronto / Seattle
Grundlagen und Trainings-Handbuch zum Zürcher Ressourcenmodell

Watzlawick, P. (2005): Anleitung zum Unglücklichsein – Vom Schlechten des Guten. Piper Verlag, München
Zwei Bestseller in einem Band

Entspannung-Körper-Training

- Bartens,W. (2010): Körperglück - Wie gute Gefühle gesund machen. Droemer Verlag München
Trägt viel zum Selbstverständnis bei, insbesondere zum Verständnis und der Wirkung von Gefühlen
- Deshimaru-Roshi, T. (1978): Za-Zen- Die Praxis des Zen. Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg/Leimen
Praktische, hervorragende Einführung in die Zen-Meditation
- Deshimaru-Roshi, T. (1981): Fragen an einen Zen-Meister. Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg/Leimen
Praktische Hilfe und Anregung für die Zen-Meditation
- Dogen Eihei (2012 / Original 1987): Gyoji- Die Praxis der alten Zen-Meister. Zen Verlag, Konstanz
Für Zen Interessierte- praktische Unterweisungen während Za-Zen
- Gallwey, W. T. (2003): Inner game Golf - Die Idee vom Selbstcoaching. Alles im Fluss Verlag, Staufen
Für Golfspieler, Tennisspieler und engagierte Sportler die in „flow“ kommen wollen und sich dabei nicht verkramphen wollen
- Graf Dürckheim Graf, Karlfried (2012): Hara - die energetische Mitte des Menschen. O.W. Barth
Sehr hilfreich und ergiebig- „zentrierend“
- Moestl, B. (2008): Shaolin - Du musst nicht kämpfen um zu siegen. Knauer Taschenbuchverlag, München
Ein guter Einstieg in mentale Techniken, Aufmerksamkeit und Konzentration, viele gute Anregungen
- Mosetter, K., Mosetter,R. (2009): Kraft in der Dehnung - Ein Praxisbuch bei Stress, Dauerbelastung und Trauma.
Patmos Verlag, Düsseldorf, Zürich
Praktischer Ratgeber. Sehr gut zum Erlernen von (Dehn)-techniken die hilfreich bei muskulärer Entspannung sind
- Suzuki, S. (1970): Zen-Geist Anfänger-Geist, Unterweisungen in Zen-Meditation. Theseus Verlag, München, Zürich, Berlin
Ein absoluter Klassiker. Ein Muss für jeden der an mentalen Techniken und Meditation interessiert ist
- Verstegen, M., Williams, P. (2006): Core performance - das revolutionäre workout für Körper und Geist.
Riva Verlag, München
Praktisches Trainingsbuch mit verschiedenen Übungsprogrammen. Findet Anwendung u.a. im Spitzensport