

**Sean Covey**

# **Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche**

**Ein Wegweiser für mehr Erfolg**

Aus dem Amerikanischen von Ingrid Proß-Gill



**GABAL**  
management



FranklinCovey®

# Inhalt

## **Erster Teil: Gewohnheiten, Paradigmen und Prinzipien 11**

### **Gewohnheiten 13**

Sie entscheiden über Erfolg und Misserfolg

### **Paradigmen und Prinzipien 21**

Wir bekommen das, was wir sehen

## **Zweiter Teil: Der private Erfolg 45**

### **Das persönliche Selbstwert-Konto 47**

Bei sich selbst anfangen

#### **1. Weg: Pro-aktiv sein 69**

Ich habe mein Leben selbst in der Hand!

#### **2. Weg: Schon am Anfang das Ende im Sinn haben 99**

Bestimme dein Schicksal selbst – sonst wird es ein anderer tun

#### **3. Weg: Das Wichtigste zuerst tun 141**

Die Kraft des Wollens und des Nicht-Wollens

## **Dritter Teil: Der öffentliche Erfolg 173**

### **Das emotionale Beziehungskonto 175**

Der Stoff, aus dem das Leben ist

#### **4. Weg: Gewinn / Gewinn denken 195**

Das Leben ist ein riesiges All-You-Can-Eat-Buffer

#### **5. Weg: Erst verstehen, dann verstanden werden 219**

Hal-lo! Du hast zwei Ohren, aber nur einen Mund ...

#### **6. Weg: Synergien schaffen 245**

Der »hohe« Weg

**Vierter Teil: Erneuerung 275**

**7. Weg: Die Säge schärfen 277**

Jetzt geht's um mich

**Gib die Hoffnung nicht auf! 329**

Du wirst Berge versetzen!

**Danke! 333**

**Großartige Bücher für Jugendliche 336**

**Stichwortverzeichnis 338**

**Stimmen zu den »7 Wegen« 344**

**Über FranklinCovey 348**

**Über FranklinCovey im deutschsprachigen Raum 350**

**Über den Autor 351**

# Gewohnheiten

## SIE ENTSCHEIDEN ÜBER ERFOLG UND MISSERFOLG

***Hallo!** Ich heiße Sean und habe dieses Buch geschrieben. Natürlich weiß ich nicht, wie du es bekommen hast – vielleicht hat deine Mutter es dir gegeben oder du hast es dir selbst gekauft, weil du den Titel interessant findest. Ich bin jedenfalls froh, dass es bei dir gelandet ist. Jetzt brauchst du es nur noch zu lesen!*

Es gibt ja viele Jugendliche, die gerne lesen – ganz ehrlich, ich war keiner von ihnen. Vielleicht möchtest du dieses Buch ja auch einfach ins Regal stellen? Bitte warte noch einen Moment! Gib mir eine Chance! Wenn du weiterliest, verspreche ich dir, dass es dir ganz sicher nicht langweilig wird. Damit dir das Buch richtig viel Spaß macht, habe ich viele coole Comics, gute Ideen, kluge Sprüche und spannende Geschichten über Jugendliche aus der ganzen Welt hineingepackt ... und auch noch ein paar richtig tolle Überraschungen. Gibst du mir eine Chance?

Okay? Okay!!!

Super! Dann zurück zum Buch. Es beruht auf einem Buch mit dem Titel *Die 7 Wege zur Effektivität*, das mein Vater Stephen R. Covey vor vielen Jahren geschrieben hat. Erstaunlicherweise wurde es einer der größten Bestseller aller Zeiten! Diesen Erfolg verdankt mein Vater auch mir und meinen Geschwistern. Wir waren seine Versuchskaninchen. Er probierte seine ganzen Psycho-Experimente an uns aus. Keine Sorge! Wir haben alles gut überstanden!

**Wir entwickeln unsere  
Gewohnheiten selbst, doch  
dann bestimmen sie  
unser Leben.**

ENGLISCHER DICHTER

Warum habe ich dieses Buch dann überhaupt geschrieben? Ganz einfach: Das Buch meines Vaters ist für ältere Leute gedacht und manchmal echt langweilig. Deshalb wollte ich ein echt cooles Buch nur für Jugendliche schreiben. Ich denke, das ist wichtig, denn das Leben ist kein Spielplatz, vor allem für Teenager! Die Welt da draußen ist ein echter Dschungel! Mein Buch soll ein Kompass für dich sein, der dich sicher durch diesen Dschungel führt.



Ich selbst erinnere mich noch sehr gut daran, wie es war, jung zu sein – eine wilde Achterbahnfahrt! Oft frage ich mich, wie ich das alles überlebt habe. Manchmal war es ganz schön knapp! In der siebten Klasse zum Beispiel, da war ich das erste Mal so richtig verliebt. Sie hieß Nicole. Natürlich traute ich mich nicht, sie anzusprechen. Deshalb schickte ich meinen Freund Clar zu ihr. Clar sagte Nicole, dass ich total auf sie abfuhr, und erstattete mir dann Bericht:

*»Hallo, Sean, ich habe Nicole gesagt, dass du sie total toll findest.«*

Ich kicherte verlegen: *»Und was hat sie gesagt?«*

Sie hat gesagt: *»Sean – der ist doch so fett!«*

Clar lachte, aber ich, ich war total am Boden. Ich schwor mir, mich nie wieder zu verlieben. Mit dem Thema Mädchen war ich durch – für immer! Irgendwann änderte sich das dann wieder – zum Glück!

Na ja, sicher kennst du diese typischen Teen-Probleme auch nur allzu gut:

*»Die Schule, die Hausaufgaben, mein Job, meine Freunde, Feten und dann auch noch meine Familie ... Das ist einfach zu viel für mich. Hilfe!«*

*»Alle anderen sind viel cooler, viel intelligenter, viel hübscher, viel beliebter. Mann, wenn ich doch auch solche Haare hätte, solche Klammotten, so einen Freund, dann wäre alles ganz easy!«*

*»Irgendwie habe ich nichts im Griff. Ich habe keine Kontrolle mehr über mein Leben!«*

*»Meine Familie ist total ätzend! Meine Eltern gehen mir tierisch auf die Nerven! Immer meckern sie an mir herum. Ich kann ihnen einfach nichts recht machen!«*

*»Ich weiß, dass ich nicht so lebe, wie ich sollte. Ich nehme alles mit: Drogen, Alkohol, Sex – einfach alles! Wenn ich mit meinen Freunden zusammen bin, gebe ich nach und mache überall mit.«*

*»Ich habe mal wieder mit einer Diät angefangen – schon meine fünfte oder so in diesem Jahr. Ich will echt abnehmen, aber ich schaffe es einfach nicht durchzuhalten! Immer wenn ich mit einer neuen Diät anfangen, bin ich ganz zuversichtlich. Aber meistens gebe ich bald wieder auf. Und dann fühle ich mich total mies.«*

*»Im Augenblick läuft es in der Schule nicht gut. Wenn ich es nicht schaffe, bessere Noten zu bekommen, kann ich den Abschluss echt vergessen!«*

*»Ich bin oft launisch und total schlecht drauf. Ich kann mich selbst nicht leiden, hab aber keine Ahnung, was ich dagegen machen soll.«*

So ist das Leben! Irgendwie haben alle dieselben Probleme. Aber: Hier hast du einen »Werkzeugkasten«, um die großen und kleinen Probleme des Lebens in den Griff zu bekommen.

Was drin ist? Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche – sieben Gewohnheiten, die glückliche, erfolgreiche Jugendliche auf der ganzen Welt auszeichnen.

Du möchtest sicher wissen, wie diese Gewohnheiten aussehen. Ich will dich nicht mehr auf die Folter spannen. Hier sind sie, immer mit einer kurzen Erläuterung:

1. Weg: **Pro-aktiv sein**  
Verantwortung für sein Leben übernehmen
2. Weg: **Schon am Anfang das Ende im Sinn haben**  
Sein Leitbild und seine Ziele finden
3. Weg: **Das Wichtigste zuerst tun**  
Prioritäten setzen und das Wichtigste zuerst machen

- 4. Weg: **Gewinn/Gewinn denken**  
Die Einstellung haben, dass alle gewinnen können
- 5. Weg: **Erst verstehen, dann verstanden werden**  
Anderen wirklich zuhören
- 6. Weg: **Synergie schaffen**  
Zusammenarbeiten, um mehr zu erreichen
- 7. Weg: **Die Säge schärfen**  
Sich regelmäßig selbst erneuern

Die 7 Wege bauen aufeinander auf. Bei den ersten drei geht es um Selbstbeherrschung – um »privaten Erfolg«. Bei den Wegen 4 bis 6 geht es um Beziehungen und Teamarbeit; das nennt man »öffentlichen Erfolg«. Denn: Bevor man ein guter Teamspieler werden kann, muss man erst mal mit sich selbst klarkommen. Deshalb muss der private Erfolg immer dem öffentlichen vorausgehen. Der 7. Weg schließlich ist die persönliche Erneuerung. Durch ihn werden die anderen Wege erst möglich.

Die 7 Wege sind eigentlich ganz einfach, oder? Sie können aber enorm wirksam sein, das wirst du bald merken. Man kann sie besonders gut verstehen, wenn man sich klarmacht, was sie *nicht* sind. Deshalb kommen jetzt erst mal ihre Gegensätze, die

## **7 Wege zur Ineffektivität für Jugendliche**

### **1. Weg: Reagieren**

Die Schuld an seinen ganzen Problemen seinen Eltern geben, seinen blöden Lehrern, seinem Freund oder seiner Freundin, der Regierung oder sonst irgendetwem. Ein Opfer sein. Keine Verantwortung für sein Leben übernehmen. Einfach etwas Falsches machen, wenn einem danach ist, obwohl man genau weiß, dass es falsch ist.

## **2. Weg: Keinen Plan haben**

Nicht vorausdenken. Nur im Augenblick leben. Nie an morgen denken. Sich keine Ziele setzen. Sich keine Gedanken über die Konsequenzen seines Handelns machen. Eine ewige Fete feiern, Raubbau mit dem eigenen Körper treiben.

## **3. Weg: Das Wichtigste immer zuletzt tun**

Das, was im eigenen Leben am wichtigsten ist, erst dann erledigen, wenn man ewig mit Freunden telefoniert hat, sich endlose DVDs reingezogen hat, endlos im Internet rumgesurft oder tagelang nur herumgehungen ist. Die Hausaufgaben immer auf irgendwann verschieben. Dafür sorgen, dass unwichtige Dinge immer vor den wichtigen kommen.

## **4. Weg: Konkurrenzdenken**

Das Leben als einzigen Konkurrenzkampf sehen. Seine Mitschüler fertig machen, weil die einen auch fertigmachen wollen. Keinem anderen Erfolg gönnen. Glauben, dass man verliert, wenn andere gewinnen. Und: Wenn es so aussieht, als würde man verlieren, alles tun, um andere mitzureißen.

## **5. Weg: Ständig reden – nie zuhören**

Immerzu reden – wozu hat man denn schließlich einen Mund? Immer seine eigene Meinung in den Mittelpunkt stellen. Anderen nie richtig zuhören, sondern versuchen, ihnen seine Meinung aufzudrängen.

## **6. Weg: Nicht mit anderen im Team arbeiten**

Wie auf einer einsamen Insel leben. Eins steht ja wohl fest: Die anderen sind komisch, denn sie sind ja anders als man selbst. Weshalb sollte man also versuchen, mit ihnen klarzukommen? Teamarbeit ist höchstens was für Hunde. Da die anderen ohnehin nichts draufhaben, ist es sowieso besser, wenn man alles alleine macht.

## **7. Weg: Sich völlig verausgaben**

Sich keine Zeit nehmen, um sich immer wieder neu aufzustellen, sich weiterzuentwickeln und zu verbessern. Nie irgendetwas auf den Grund gehen. Nie etwas Neues lernen. Bloß nichts für seinen Körper tun. Guten Büchern, der Natur und allem anderen, was einen inspirieren könnte, tunlichst aus dem Weg gehen.



## Stichwortverzeichnis

- Achterbahn der Gefühle 307f.  
Achtsamkeit 53  
AIDS 106  
*Alice im Wunderland* 101  
Aktionsplan 263ff.  
Alkoholismus 287ff.  
Anderson, Walter 306  
Ängste 48f., 156ff.  
Angeber 270  
Anhänger 270  
Anthony, Susan B. 158  
Apartheid 158  
Arbeitstiere 270  
Arbeitszentriertheit 37  
Armstrong, Thomas 251  
Aufschieben 17, 150  
Ausbildung 293, 301f.  
Ausfragen 228  
Aussehen 284ff.  
Auszeit 280
- Balance 279ff.  
Ballard, Glen 47  
Barton, Bruce 55  
Beatles 22, 89f.  
Beethoven, Ludwig van 162  
Begabung 112f.  
Beharrlichkeit 88  
Behinderung 257f.  
Bennett, Arnold 48  
Benson, Ezra Taft 316  
Besitz 32ff.  
Besitzansprüche 203  
Beurteilen 227  
Bewegung 284  
Beziehungen 175ff., 309ff.  
Bildschirmzeit 304  
Bildung 85f., 107ff., 294
- »Bösartige Zwillinge« 207ff.  
Bok, Derek 294  
Borge, Victor 315  
Brainstorming 120  
Braun, Wernher von 162  
Brigham Young University  
(BYU) 47  
Brown, Rita Mae 56  
Buck, Pearl S. 315  
Butler, Kathleen 252  
Byrne, Robert 231  
Bytheway, John 74
- Charakter-Test 252ff.  
Charakterzüge 252ff.  
*Charlie und die Schokoladen-  
fabrik* S. 144  
Carpe diem 137  
Carroll, Lewis 101  
Chancen 157  
Child, Julia 292  
Churchill, Winston 158  
Cliques 166, 258  
Cortés, Hernando 128  
Cosby, Bill 147  
Covey, Stephen R. 13  
Curie, Marie 162
- Dankeschön-Brief 54  
De Forest, Lee 21  
DeMille, Cecil B. 40  
Depressionen 312  
*Der alte Mann und das Meer* 113  
*Der Club der toten Dichter* 137  
*Der geheime Garten* 58  
*Die 7 Wege zur Effektivität* 13  
*Die zehn Gebote* 40  
Disziplin 167ff.

- Doskoch, Peter 314  
 Dreyfuss, Richard 42  
 Dringende Dinge 143 ff.  
 Dringlichkeits-Süchtige 145 ff.  
 Drogen 287 ff.  
 Druck von außen 156  
 Du-Botschaften 240  
 Duell, Charles H. 22  
 Dunn, Paul H. 209  
 Dummste Sprüche aller  
     Zeiten 21 f.  
  
 Egoismus 205  
 Ehrlichkeit 56 ff.  
 Eifersucht 203, 206  
 Eigenschaften 252 ff.  
 Einstein, Albert 162, 296  
 Einstiegsdrogen 288  
 Einzigartigkeit 251 ff.  
 Eliot, George 196  
 Eltern 35, 236 ff.  
 Emerson, Ralph Waldo 129, 176  
 Emotionale Dimension 279  
 Emotionales Beziehungs-  
     konto 175 ff., 308  
 Entbehren 164  
 Entdeckungsreise 114 ff.  
 Entscheidungen 92 ff., 104 ff., 158  
 Entschuldigen 188 f.  
 Erfolg 203  
 Erfolgsfaktor Nummer 1 167 ff.  
 Ernährung 282  
 Ernährungspyramide 282  
 Erneuerung 275 ff.  
   – der Seele 315 ff.  
   – des Herzens 307 f.  
   – des Körpers 280 f.  
   – des Verstandes 292 ff.  
   – sich erneuern 58 ff.  
 Erwartungen klären 190 f.  
 Erwartungsdruck 305  
 Essstörung 220 ff.  
  
 Fallen 123 ff.  
   »Falsche Etiketten« 123  
   »Falsche Wand« 124  
 Familienurlaub 264 ff.  
 Faulenzer-Aktivitäten 150 f.  
 Faulheit 121  
 Faulpelz 148  
 Feedback 239 ff.  
 Fehler 55, 124  
 Fleiß 38 f.  
 Foch, Ferdinand 21  
 Formationsflug 246  
*Forrest Gump* 284  
 Freier Wille 92 ff.  
 Freunde 31 ff., 104 ff.  
 Freundschaften 181  
 Führung 108 f.  
 Fulghum, Robert 251  
 Fußballtreter-Syndrom 200 ff.  
  
 Gallwey, Timothy 207  
 Gandhi, Mahatma 137  
 Garland, Judy 57  
 Garrett, Siedah 47  
 Gefälligkeiten 181 ff.  
 Gefühle 214  
 Geheimnisse bewahren 186  
   »Geht nicht!«-Einstellung 88  
 George III., König von England 22  
 Gerüchte 185 f.  
 Gewinn / Gewinn 195 ff., 203 ff.,  
     212 ff.  
 Gewinn / Verlust 198 ff.  
 Gewissen 92 ff.  
 Gewohnheiten 11 ff.  
 Gibran, Kahlil 313  
 Glidden, Jock 62  
 Grand Teton 61 ff.  
 Gray, Albert E. 167  
 Grenzen 76, 157  
 Gretzky, Wayne 157  
 Greyling, Dan P. 29  
 Gruppendruck 156 ff., 164 ff.

- Haire, Beth 109  
 Hall, Katie 122  
 Harmoniestifter 270  
*Harper's* 286  
 Hass 37  
 Helms, Crystal Lee 257  
 Hemingway, Ernest 133  
 Henrichs, Judi 177  
 Herausforderungen 96, 157  
 Herz 278ff., 307ff.  
 Herzensangelegenheiten 308  
 Hillary, Edmund 157, 161  
 Hindernisse 209, 304ff.  
 Hitler, Adolf 158  
 Hobbys 37  
 Hoffnung 329ff.  
 »Hoher Weg« 245ff.  
 Houston, Whitney 56  
 Humor 56
- Ich-Botschaften 240  
 Ichzentriertheit 37  
 Identität 31  
 Idole 37  
 Ignoranz 257  
 Image 286  
 Individualität 251ff.  
 Ineffektivität 16  
 Innerer Kampf 48, S.82  
 Innovatoren 270  
 Intelligenzformen 251
- Ja-Sager 146ff.  
 JETZT-Generation 144  
 Jordan, Michael 162
- Keller, Helen 81, 246  
 Kennedy, John F. 278  
 King, Creighton 63  
 King, Martin Luther Jr. 137, 176  
 Kino 106  
 Klassenarbeiten 57  
 Klatsch 185ff.
- »Kleine Schritte« 42  
 Körper 278ff.  
 Körpersprache 229  
 Komfortzone 156ff.  
 Kommunikation 220ff.  
 Kommunikationsmittel 225  
 Kompromiss 261  
 Konflikte 268  
 Konkurrenzdenken 17, 196ff.  
 Konkurrenzkampf 198ff.  
 Konkurrieren 207ff.  
 Konsequenzen 106  
 Kontrollbereich 79ff.  
 Kontrolle 72, 79ff.  
 Kooperation 199  
 Kraft des Augenblicks 130f.  
 Kraft tanken 59  
 Kurskorrekturen 125, 330
- Lachen 314f.  
 Lachtherapie 314  
 Last-Minute-Buffeln 145f., 149  
 Leben 143ff.  
 Lebensplan 108  
 Lebenszentren 30ff.  
 Leistungsbewertung 196  
 Leitbild 109ff., 167  
 Lemley, Brad 80  
 Lerntypen 251  
 Lesen 295, 305f.  
 Lewis, C. S. 196, 198  
 Lincoln, Abraham 70, 162,  
 325  
 Litchfield, Allen 286  
 Loyalität 41  
 Loyal sein 184ff.  
 Ludwig XVI., König von Frank-  
 reich 26f.  
 Ludwig, Prinz von Frank-  
 reich 26  
 Lügen 57  
 Lusseyran, Jacques 214f.

MacDonald, Ian G. 22  
 MacPeck, Walter 41  
 Madison High School 24  
 Madison, James 262  
 Malloch, Douglas 136  
 Mandela, Nelson 158  
*Man in the Mirror* 47  
 Maxwell, Elaine 86  
 McMahon, Jim 48  
 Medien 319ff.  
 Mentale Dimension 279  
 Michelangelo 113  
 Minderwertigkeitsgefühle 209  
 Missbrauch 83ff.  
 Misserfolge verkraften 161f.  
 Mission 137  
 Mitchell, W. 80f.  
 Moawad, Bob 331  
 Möglichkeiten 157  
 Mogeln 57  
 Mount Everest 157, 161  
 Mouritsen, Maren 138  
 Murray, Bill 42  
 Murray, W. H. 129  
 Musik 319ff.  
 Musiksender 320  
 Muskelprotze 123  
 Mut 156, 164, 238  
 Mutter Teresa 138, 307  
 Mutzone 156ff.  
*My Fair Lady* 160  
  
 Nachplappern 232ff.  
 Nachsichtigkeit 55f.  
 Nahrung für die Seele 316ff.  
 Natur 317  
 Neid 205  
 Nein sagen 143, 149f., 290ff.  
 Nelson, Portia 87, 166  
 Nettigkeiten 183f.  
 New Jersey Plan 262  
 Normalverteilung 196  
 Noten 297  
  
 Notendurchschnitt 302  
 Noziska, Whitney 122  
  
 O'Connor, Sinéad 110  
 Öffentlicher Erfolg 173ff.  
*Oh, the Places You'll Go* 329  
 Olsen, Kenneth 21  
*One Fish, Two Fish, Red Fish, Blue Fish* 249  
 One-Night-Stand 106  
 Opferrolle 75ff.  
 Opfer-Virus 75  
  
 Palmore, Deborah Miller 271  
*Parabola* 214  
*Parade* 80  
 Paradigmen 21ff., 252  
 – Paradigmen über andere 27  
 – Paradigmen über das Leben 30ff.  
 – Paradigmenwechsel 25  
 – Selbst-Paradigmen 24ff.  
 Partner 33ff.  
 Pasteur, Louis 162  
 Paterson, William 262  
 Pausenknopf 91ff.  
 Pfeiffer, Michelle 286  
 Phönix 130  
 Pike's Peak Marathon 63  
 Pornografie 322f.  
 Potenzial 157, 166  
 Prinzipien 38ff.  
 Prioritäten 142ff.  
 Prioritäten-Setzer 146, 149ff.  
 Privater Erfolg 45ff., 176, 206f.  
 Pro-aktives Muskeltraining 87ff.  
 Pro-aktive Sprache 74  
 Pro-aktiv sein 69ff.  
 Probleme 30  
 Ptolemäus 22  
 Pu der Bär 187  
  
 Rassismus 259  
 Ratschläge 227f.

- Rauchen 287ff.  
*Read with Me* 306  
*Reader's Digest* 29  
 Reagieren 16  
 Reaktive Sprache 73f.  
 Reaktiv sein 70ff.  
 Reden halten 238  
 Reed, Dermell 94ff.  
 Refusal-Skill-Modell 290  
 Rekordversuch 62  
 Risiken eingehen 157  
 Rückschläge 80ff.  
 Rückzug 165ff.  
 Ruth, Babe 161
- Säge schärfen 277ff., 324f.  
 Sanders, Bill 260  
 Scheideweg 104ff.  
 Schicksal 96  
 Schlüsseldimensionen 278ff.  
 Schlüsselmomente 163  
 Schlüsselrollen 152  
 Schule 34ff., 107ff., 295ff.  
 Schulman, Tom 137  
 Schwächen 136ff.  
 Schwangerschaft 106  
 Schwierige Augenblicke  
   meistern 162ff.  
 Seele 278ff., 315f.  
 Seilschaften 131f.  
 Selbstachtung 51ff., 60  
 Selbstbewusstsein 25  
 Selbsthilfegruppe 84  
 Selbstmord 312  
 Selbstsicherheit 206ff.  
 Selbstvertrauen 32, 51ff., 167  
 Selbstverpflichtung 128f.  
 Selbstwahrnehmung 92ff.  
 Selbstwert-Konto 47ff., 166f.,  
   308f.  
 Selbstzweifel 48  
 Sex 106ff., 309ff.  
 Shakespeare, William 158, 164
- Shaw, George Bernard 21, 91, 125  
 Smiles, Samuel 18  
 Smith, Elinor 89  
 Sokrates 292f.  
 Sosne, Adam 110  
*South Pacific* 259  
 Spätentwickler 55, 208f.  
 Spiegeln 232ff.  
 Spirituelle Dimension 279  
 Spirituelle Nahrung 319ff.  
 Sport 37, 298ff.  
 Sprache 73f.  
 Standpunkt 23  
*Star Wars* 207  
 Stärken 137ff.  
 Stark sein 162ff.  
 Stein-Experiment 153f.  
 Stellung beziehen 202  
 Stolz 189, 198  
 Streber-Syndrom 304  
 Strong, Steven 110  
 Sucht 287ff., 322ff.  
 Super Bowl 48  
 Sylvester, Mary Beth 110  
 Synergien 245ff., 263ff., 270ff.
- Tagebuch 317ff.  
 Talente 60ff., 112f.  
 Teamarbeit 17, 270ff.  
 Teen-Probleme 14f.  
 Teton-Gebirge 61ff.  
*The Inner Game of Tennis* 207  
*The Man Nobody Knows* 55  
*There's a Hole in My Sidewalk* 87  
 Tomlin, Lily 128  
 Tratsch 185ff.  
 Träume verwirklichen 103  
 Turbo-Werkzeuge 92ff.  
 Twain, Mark 75, 181, 288
- Übermaß 148  
 Überzeugung 23  
 Unterschiede 248ff.

- für Unterschiede eintreten 260 ff.
- Unterschiede akzeptieren 250
- Unterschiede als Gewinn betrachten 248 ff.
- Unterschieden aus dem Weg gehen 249
- Unwissenheit 257 f.
- Urteile 28, 227
  
- Veränderungen 47, 50 f., 84 ff.
- Verantwortung 87 f.
- Vergleichen 208 ff.
- Verlust / Gewinn 200 ff.
- Verlust / Verlust 202 ff.
- Verschwendung 148
- Versprechen halten 53, 179 ff.
- Verstand 278 ff.
- Vertrauen 180 f.
- V-Formation 246 f.
- Vielfalt 248 ff., 256 f.
- Virginia Plan 262
- Vorbild 84
- Vorstellungskraft 92 ff., 102
- Vorurteile 123 f., 258 f.
  
- Was ist mit Bob?* 42
- Weeks, Russell 63
- Weggabelung 163 ff.
- Weiterbildung 301 f.
- Welch, Jack 108
- Werte 125
- Wettbewerb 207
- Wichtige Dinge 143 ff.
- Willenskraft 132 ff., 143, 167
- Winfrey, Oprah 285
- »Wird gemacht!«-Einstellung 88
- Wochenplanung 151 ff.
- Wollen und Nicht-Wollen 141 ff.
- Wright, Steven 142
  
- Young, Steve 48
  
- Zanuck, Darryl F. 21
- Zeitmanagement 142 ff.
- Zeitplaner 151 ff.
- Zeit-Quadranten 143 ff.
- Ziele 101 ff., 125 ff, 132 ff., 167
- Zitatensammlung 120
- Zufluchtsort 58 f.
- Zuhören 188 ff., 221 ff.
  - Ichbezogenes Zuhören 226
  - Kunst des Zuhörens 224 ff.
  - Richtig Zuhören 229 ff.
  - Selektives Zuhören 226
  - Zuhör-Stile 225 ff.
- Zukunft 86, 101, 108, 293
- Zweifel 158 ff.
- Zweiter Weltkrieg 158