

Inhaltsverzeichnis

Teil I	Das Erlebnis der Kilimanjaro-Besteigung	1
1	Der Wunsch wird zum Ziel – und dieses möchte erreicht werden	5
1.1	Zieldefinition	6
1.1.1	Risiken	6
1.2	Planung und Vorbereitung	10
1.2.1	Konkretisierung des Abenteuers	10
1.2.2	Informationssammlung	11
1.2.3	Ausrüstung	13
1.2.4	Physische Vorbereitung	15
1.2.5	Mentale Vorbereitung	18
	Literatur	27
2	Das Abenteuer nimmt seinen Lauf	29
2.1	Ankunft in Tansania	30
2.1.1	Erste Erkundungswanderung am Fuße des Kilimanjaro	31
2.1.2	Letzte Handgriffe vor dem Abenteuer	31
2.2	Die Besteigung des Kilimanjaro	32
2.2.1	Tag 1 – Das Abenteuer der Kili-Besteigung beginnt	32
2.2.2	Tag 2 – Von der Mandara Hut zur Horomobo Hut	40
2.2.3	Tag 3 – Akklimatisationstag	43
2.2.4	Tag 4 – Von der Horombo Hut zur Kibo Hut	46

XVI	Inhaltsverzeichnis	
	2.2.5 Tag 5 – Gipfeltag	50
	2.2.6 Tag 6 – Der letzte Tag des Kili-Abenteuers	61
	2.3 Abschied aus Tansania	64
	Literatur	66
Teil II	Die Wirkkräfte aus theoretischer Sicht	67
3	Strategie	69
	3.1 Strategieentwicklungsprozess	70
	3.2 Vision, Mission, Leitbild und Leitsätze	71
	3.3 Strategische Ziele	73
	3.4 Strategische Stoßrichtungen/Initiativen	74
	Literatur	75
4	Ziele und Motivation	77
	4.1 Die Macht der Ziele	78
	4.1.1 Zielbildung	78
	4.1.2 Zielverfolgung	79
	4.2 Motivation und was sich dahinter verbirgt	81
	4.2.1 Definition von Motivation	81
	4.2.2 Intrinsische vs. extrinsische Motivation	82
	4.2.3 Motivationstheorien	83
	Literatur	86
5	Selbstmanagement	89
	5.1 Selbstkonzept	91
	5.2 Selbstbewertung	92
	5.3 Selbstmotivierung	93
	5.4 Persönlichkeit	95
	5.4.1 Big-Five-Modell	95
	5.4.2 Limbische Profiltypen nach Hans-Georg Häusel	96
	5.5 Emotionen	97
	5.6 Einstellungen und deren Veränderbarkeit	98
	5.6.1 Konstrukt und Funktionen von Einstellungen	98
	5.6.2 Einstellungsänderung	99

5.7	Systemtheorie	100
5.7.1	Systemisches Coaching	101
5.7.2	Selbstcoaching	102
	Literatur	103
Teil III Die Kilimanjaro-Strategie im Detail		107
6	Die Bedeutung der Kilimanjaro-Strategie	109
6.1	K.I.L.I.M.A.N.J.A.R.O. – Die Strategie	113
	Literatur	113
7	K – wie konstruktive Zieldefinition	115
7.1	Die Wirkkraft von Metazielen	117
7.2	Nachhaltigkeit der Ziele	121
	Literatur	124
8	I – wie Informationen einholen für eine detaillierte Planung	125
	Literatur	130
9	L – wie Leidenschaft & Motivation. Von der Vorbereitung bis zur Umsetzung	131
9.1	Motivation als Kompetenz	133
	Literatur	135
10	I – wie Imagination	137
	Literatur	140
11	M – wie maßvolles Tempo. Der Körper spricht mit dir	141
	Literatur	150
12	A – wie Akklimatisierung und Anpassung	151
	Literatur	159

XVIII Inhaltsverzeichnis

13 N – wie Notstopp. Grenzen erkennen und akzeptieren	161
Literatur	165
14 J – wie Jambo! Rückschläge und Hindernisse willkommen heißen	167
Literatur	175
15 A – wie Alles & Nichts	177
Literatur	182
16 R – wie Reserveenergien freisetzen	183
Literatur	188
17 O – wie Output & Outcome	189
Literatur	194
18 Zum Schluss – die Basis für Neues entsteht	195
18.1 Dank	196
Stichwortverzeichnis	197