

# Inhalt

6	■	<b>Vorwort</b>
7	■	<b>Wie Druck entsteht</b>
8	■	Was ist Druck?
14	■	Fehler, Kritik und Konflikte
19	■	Zeitmangel und Überforderung
32	■	Wenn die Karriere Druck auslöst
39	■	<b>Sich selbst und andere kennen lernen</b>
40	■	Betrachten Sie die ganzheitliche Situation
42	■	Den persönlichen Anteil erkennen
55	■	Typische Druckauslöser erkennen

<b>Souveränität zurückgewinnen</b>	■	61
Entwickeln Sie sich von der Minus- zur	■	
Plussituation		62
Den Druck positiv umdeuten	■	65
Mit Fehlern konstruktiv umgehen	■	68
Kritik gelassener annehmen	■	73
Konflikte aktiv angehen	■	88
Grenzen setzen und Zeitdruck vermeiden	■	97
Widerstände kooperativ auflösen	■	102
Aus Machtkämpfen aussteigen	■	106
 <b>Ziele verwirklichen</b>	■	113
Lebensprioritäten setzen	■	114
Prioritäten umsetzen	■	116
Komfortzonen überwinden, Lebensqualität	■	118
gewinnen		
Krisenkompetenz erwerben	■	125
 <b>Stichwortverzeichnis</b>	■	128