

# Inhalt

6	■ Vorwort
7	■ Wie Druck entsteht
8	■ Was ist Druck?
14	■ Fehler, Kritik und Konflikte
19	■ Zeitmangel und Überforderung
32	■ Wenn die Karriere Druck auslöst
39	■ Sich selbst und andere kennen lernen
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 gewinnen	■	118
Krisenkompetenz erwerben	■	125
<b>Stichwortverzeichnis</b>	■	128