
Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Was Sie erwartet – und was nicht.....	5
1 Worum geht es in diesem Buch?	13
1.1 Wir stehen uns oft vor allem selbst im Weg: Innere Fesseln	13
1.2 Innere Fesseln sind hartnäckig und machtvoll	14
1.3 Innere Fesseln haben häufig existenzielle Wurzeln	14
1.4 Traumamodelle als Brücke	16
1.5 Es geht primär um Führungswirksamkeit	18
1.6 Ein praxisorientierter Leitfaden	20
1.6.1 Was ist der rote Faden dieses Buches?	20
1.6.2 Und was habe ich davon, das Buch zu lesen?	22
2 Der Referenzpunkt: Was verstehen wir unter Führung?	25
2.1 Ein kurzer systemischer Blick auf Führung	25
2.1.1 Organisationen als soziale Systeme	26
2.1.2 Führung soll primär die Überlebensfähigkeit der Organisation sicherstellen	28
2.1.3 Unsicherheitsabsorption und Paradoxiemanagement	29
2.2 Führungskompetenzen	31
2.2.1 Führungskompetenzen als Sprache	31
2.2.2 Wenige Kompetenzen beschreiben die meisten Führungsprofile	32
2.2.3 Skalierung macht Führungskompetenzen messbar	33
2.2.4 Die relative Bedeutung verschiedener Kompetenzen verändert sich	33
2.3 Bei Führung geht es auch um Beziehungsgestaltung	34
2.3.1 Kognitive Fähigkeiten sind wichtig	34
2.3.2 ... aber die Fähigkeiten zur Beziehungsgestaltung noch mehr	35
2.3.3 Man braucht die anderen, um nach oben zu kommen	36
2.3.4 Die Grenze zwischen Beruflichem und Privatem verschwimmt	36
2.4 Die »ideale Führungskraft«	37
3 Auf dem Weg zur Führungsexzellenz	41
3.1 Wie entwickeln sich unsere Führungskompetenzen?	41
3.1.1 Die Anfänge: Das Herkunftssystem als frühe Kompetenzschule	41
3.1.2 »Reifung«: On und off the job	43
3.1.3 Entwicklungsverzögerungen	45
3.2 Und manchmal geht's irgendwie nicht weiter	46

4	Die »gefesselte« Führungskraft	49
4.1	Was steht im Weg?	49
4.1.1	Das Portfolio an möglichen Inneren Fesseln ist groß	49
4.1.2	Innere Fesseln transzendentieren die Führungsrolle	64
4.1.3	Woran man Innere Fesseln erkennt	65
4.1.4	In Inneren Fesseln sind viele Kompetenzen gebunden	70
4.2	Innere Fesseln haben einen hohen Preis	72
4.3	Frühes Psychotrauma als ein Erklärungsmuster für Innere Fesseln	74
4.3.1	Was ist ein Psychotrauma?	76
4.3.2	Frühe Traumatisierungen sind besonders folgenreich	78
4.3.3	Was passiert bei einer Traumatisierung?	81
4.3.4	Welche konkreten frühen Erfahrungen können Traumata auslösen?	88
4.3.5	»Ich bin doch nicht krank!«	116
4.4	Zusammenfassung: Innere Fesseln als Trauma-Überlebensstrategien	121
4.5	Die gute Nachricht: Man kann die Inneren Fesseln lockern	124
4.5.1	Das Einordnen von Inneren Fesseln gibt Orientierung	124
4.5.2	Der Weg zur Ent-Fesselung: Versorgung der Wunden	125
4.5.3	Ein doppelter Gewinn	126
5	Ent-Fesselungen	127
5.1	Es lohnt sich	127
5.2	Wir haben alles, was wir brauchen	128
5.3	Auf geht's!	129
5.3.1	Lassen wir uns begleiten	129
5.3.2	Sind wir bereit?	134
5.3.3	Es braucht Zeit und ist ein Prozess	137
5.3.4	Wir müssen uns sicher fühlen	141
5.3.5	Nutzen wir unseren Verstand	152
5.4	Elemente der Ent-Fesselung: Was uns begegnen wird	154
5.4.1	Die Macht der Überlebensstrategien bricht	155
5.4.2	Klarheit entsteht	157
5.4.3	Eine neue Ganzheitlichkeit und innere Gelassenheit	166
5.4.4	Selbstachtung, Selbstrespekt und Selbstliebe nehmen zu	169
5.4.5	Beziehungen werden wahrhaftiger	170
5.5	Und wie funktioniert eine Ent-Fesselung?	172
5.5.1	Grundprämisse: Vertrauen Sie Ihrer Begleitung	172
5.5.2	Kein Prozess ist wie der andere	173
5.5.3	Ent-Fesselung entsteht durch Traumaintegration	174
5.5.4	Prinzipielle Ansätze der Ent-Fesselung	175

6	Wofür das alles?	189
6.1	Exzellente und authentische Führung	189
6.2	Erfolgreichere Organisationen	191
6.3	Humanere Wirtschaftssysteme und Gesellschaften? Ein Gedankenanstöß	193
7	Ein persönliches Abschlusspläoyer	197
 Anhang (nur für Interessierte): Innere Fesseln als Trauma-Überlebensstrategien –		
	weitere Modelle	199
	Das Ego-State-Modell	200
	Das Modell der strukturellen Dissoziation	201
	Das Modell der Inneren Familiensysteme (Internal Family Systems IFS)	203
	Das Modell der Dysregulation des autonomen Nervensystems	205
	Andere Traumamodelle	211
	Stichwortverzeichnis	215