

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Mensch und Hund – ein Dream Team auf sechs Beinen</b>	<b>1</b>
	Literatur	8
<b>2</b>	<b>Wie ich auf den Hund gekommen bin – und was du daraus lernen kannst</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Führung und Leadership – wie führst du?</b>	<b>17</b>
3.1	Vom Kollegen zur Führungskraft – den Seitenwechsel rocken	18
3.2	Teamwork ist Dreamwork – Kollaboration statt Konkurrenz	21
3.3	Führungskraft und Führungspersönlichkeit – vom Dompteur zum Animateur	24
3.3.1	Alles auf agil?	27
3.3.2	Was steht an? – Aufgaben einer Führungspersönlichkeit	29
3.3.3	In Balance – Leadership braucht Selbstführung	33
3.3.4	Rundum fit – gesunde (Selbst-)Führung	36

## X Inhaltsverzeichnis

3.4	Führungsstil – kurze Leine, lange Leine, ohne Leine	38
3.4.1	Eine Frage des Vertrauens	38
3.4.2	Wie lässt sich (Selbst-)Vertrauen in Unternehmen aufbauen?	46
3.5	Führung Remote als New Normal?	48
3.6	Frauen in Führung – Gender Balance erfordert neues Denken!	53
3.7	Wenn der Mitarbeiter bellt	56
	Literatur	57
4	<b>Nehmt den Maulkorb ab! – Kommunikation beginnt im Kopf</b>	59
4.1	Ein Blick hinter den Maulkorb – Vorurteile loswerden	63
4.2	„Hundeln“ oder „menscheln“? – Guter Umgang will gelernt sein	67
4.2.1	Emotionen sind nicht nur was für Weicheier	67
4.2.2	Empathie – eine unterschätzte Führungsqualität	72
4.2.3	In Gesichtern lesen – was die Mimik über unsere Emotionen verrät	75
4.2.4	Motivation – mehr als die Karotte vor der Nase	83
4.2.5	Kalte Schnauze und Menschlichkeit – Nähe wärmst besser als jede Heizung	85
4.2.6	Pfoten weg von meinem Knochen – Grenzen setzen	88
4.2.7	Wenn's mal teuflisch wird – Konflikte konstruktiv lösen	90
4.2.8	Pfoten hoch – wertschätzend Feedback geben	92
4.2.9	Schlappohren auf und aufgepasst – Zuhören ist mehr als Schnauze halten	97

4.3	Bellst du noch oder kommunizierst du schon?	102
4.3.1	Kommunikationshemmer – so wirst du die verbale Maulsperrre los	102
4.3.2	Vier Schlappohren für alle Fälle – das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun	103
4.3.3	Produktiver Austausch – so bringen Meetings Mehrwert	107
4.4	Mitarbeitergespräche – Spaß statt Muss	109
	Literatur	115
<b>5</b>	<b>Der WAU-Effekt</b>	117
5.1	Wertschätzung – Erfolgsfaktor Menschlichkeit	119
5.1.1	Werte im Unternehmen – absolut wertvoll	122
5.1.2	Gemeinsam erfolgreich – Wertschöpfung durch Wertschätzung	125
5.1.3	Freude gehört ins Büro – und Vierbeiner ebenso	130
5.1.4	Dankbarkeit und Demut	134
5.1.5	Bettelst du schon?	136
5.2	Achtsamkeit – mindful or full in mind?	138
5.2.1	Bis hierhin und nicht weiter – wenn der Körper Signale sendet	141
5.2.2	Zwischen gestern und morgen – im Hier und Jetzt sein	142
5.2.3	Gelassenheit auf der Bühne deines Lebens – in der Ruhe liegt die Kraft	150
5.2.4	Full in mind – zehn Ideen für mehr Bewusstheit im Alltag	153
5.3	Umdenken und Mindset – Erfolg entsteht zwischen den Ohren	154
5.3.1	Veränderung kann anstrengend sein – doch sie lohnt sich!	159
5.3.2	Negative Glaubenssätze – die Gitterstäbe in deinem Kopf	164

## XII Inhaltsverzeichnis

5.3.3	Dranbleiben leichtgemacht – Erfolgsfaktor Disziplin	169
5.3.4	Kraftquelle Kopf – die Macht der Gedanken	170
5.3.5	Resilienz – schachmatt oder Stehaufmännchen?	174
Literatur		177
<b>6</b>	<b>Knackpunkt Unternehmenskultur – kommst du mit nach New Work?</b>	179
6.1	Von einer Unternehmenskultur zur Glückskultur	184
6.2	Suche Leistung, biete Sinn – die Frage nach dem „Warum“	193
6.3	Das Navi in deinem Kopf – ein „Warum“ braucht Ziele	201
Literatur		209
<b>7</b>	<b>Deine Pfotenabdrücke (dein Umsetzungsplan)</b>	211