

# **Inhaltsverzeichnis**

## **Gedanken zum Einstimmen** 7

### **Welche Regeln gelten an Bord?** 11

- Reise in die Vergangenheit 14
- Zurück im Hier und Jetzt 22
- Ab in die Praxis: Das Unternehmen 29
  - Fallstudie 1: Der Einstieg ins Berufsleben 31
  - Fallstudie 2: Das Spiel im mittleren Dritt 44
- Das richtige Leben 64

## **Was steckt in meinem Seesack?** 71

### **Captain Ahoy!** 97

- Die klassischen Führungsstile 106
- Typisch weibliches und typisch männliches Führungsverhalten 117
- Mitarbeiterorientiertes Führen 121
- Welcher Führungstyp bin ich? 127
- Auf welchem Schiff segle ich? 139
- Mein persönlicher Führungsstil 145

### **Achtung: Eisberge!** 155

- Achtung Eisberg! Erfolgsangst 156
- Achtung Eisberg! Selbstzweifel 165
- Achtung Eisberg! Glaubenssätze 170
- Achtung Eisberg! Perfektionismus 181
- Achtung Eisberg! Beliebtheit 187
- Achtung Eisberg! Gemeinschaft 193
- Achtung Eisberg! Fleiß 203
- Achtung Eisberg! Multitasking 209

Achtung Eisberg! Fehlendes Selbstmarketing	211
Achtung Eisberg! Aufgeben	224
Die Eisberge bieten auch Chancen	236
 <b>Die Lieben im Heimathafen</b> 243	
Die tragische Geschichte von Sarah	248
Die tragische Geschichte von Nina	252
Die tragische Geschichte von Ursula	256
Vorbeugen ist besser als heilen	259
Der schnöde Mammon	266
 <b>Mein Reiseziel</b> 273	
Meine Karriere	282
Meine ersten Schritte	289
 <b>Gedanken zum Ausklang</b> 305	
 <b>Literaturnachweis</b> 311	
 <b>Weiterführende Literatur</b> 313	
 <b>Stichwortverzeichnis</b> 317	