

Inhalt

Im Fokus: Sie selbst	5
• Was Selbstführung ist – und was nicht	6
• Die sechs Säulen der Selbstführung	8
• Warum ist effektive Selbstführung so wichtig?	14
• Die Folgen fehlender Selbstführung	19
• Alles eine Frage der Übung	25
 Wie sich Selbstführung beeinflussen lässt	 31
• Die Quelle der Selbstführung: Resilienz	32
• Starr oder flexibel?	34
• Was begünstigt Resilienz?	35
• Arbeiten an sich selbst auf verschiedenen Ebenen	41
• Nur wer resilient ist, kann sich effektiv führen	51

Fitnessstraining für Ihre Selbstführung	53
• Arbeit an sich selbst braucht Zeit	54
• Persönlichkeit: mehr über sich erfahren	55
• Biografie: von der eigenen Geschichte profitieren	67
• Haltung: zu einer positiveren Einstellung finden	71
• Mentale Agilität: flexibler im Denken werden	93
• Energie Management: schonend mit der eigenen Kraft umgehen	96
• Geist-Körper-Achse: gut für sich selbst sorgen	102
• Authentische Beziehungen aufbauen und pflegen	119
• Sinn: ein Leben in Einklang mit den eigenen Werten	122
• Zur besseren Version von sich selbst werden	125
• Stichwortverzeichnis	126