

Inhalt

Vorwort	6
----------------------	----------

1. Den Dreiklang von Selbst-, Mitarbeiter- und Unternehmensführung erkennen und nutzen	9
Erkennen Sie die Selbstführung als wichtigstes Führungsprinzip	10
Gehen Sie den Schritt von der Selbstführung zur Mitarbeiterführung.....	13
Ergänzen Sie Menschenorientierung durch Ergebnisorientierung	16
2. Wertschätzend führen: Perspektivenwechsel empfohlen	19
Berücksichtigen Sie den Wert der Wertschätzung	20
Verwirklichen Sie gesunde Führung durch eine wertschätzende Haltung	24
Führen Sie wertschätzende Mitarbeitergespräche.....	29
Sorgen Sie für Wertschätzung auch in den Kundenkontakten	33
3. Widerstandsfähigkeit entwickeln: Resilienz stärken .	37
Machen Sie sich mit den Resilienzfaktoren vertraut .	38
Überprüfen Sie den Resilienzgrad	41
Erhöhen Sie den Resilienzgrad	46
Vergessen Sie die Sinnstiftung nicht	50

4. Wohlfühlmomente durch Achtsamkeit schaffen:	
Gesundheit fördern	55
Bekämpfen Sie die Stressoren Ihrer Mitarbeitenden	56
Etablieren Sie eine gesunde Unternehmenskultur mit Erholungszeiten	60
Sorgen Sie für ein gesundes Betriebsklima	63
Betreiben Sie Burn-out-Prophylaxe	66
5. Mit Werten führen	71
Beachten Sie die Dimensionen werteorientierter Führung	72
Verwirklichen Sie das Konzept der Selbsttreue	76
Führen Sie Wertegespräche	79
Damit Veränderung gelingt	82
Die zehn Erfolgsregeln gesunder Führung	84
Fast Reader	87
Die Autorin	92
Weiterführende Literatur	93
Register	95