

Inhalt

Grußnote: Christoph Daum	9
Vorwort: Roland Liebscher-Bracht	11
Einleitung: Gemeinsame Reise	15
1 Atmen ist Leben	19
2 Zu einfach, um großartig zu sein?	35
3 Unter Druck performen	57
4 Gelassen führen für den Teamerfolg	74
5 Chefsache: Die Frage nach dem Mindset	94
6 Die Rettung des Präsenzmuskels	111
7 Ihr Atem: Die Energie, die 24 Stunden trägt	129
8 Resilienz: Seelische Widerstandskraft ist erlernbar	147
9 Remember the Future	164
10 Triple-A: Willkommen, ihr negativen Emotionen!	179
11 Nachhaltiges Wellbeing im Management	194
12 Die zwölf Minuten, die Ihr Leben verändern können	212

Schlusswort: Vom Mut, Mensch zu sein	225
Anhang: Ihre Übungen für die erfolgreiche und gesunde Führung	228
Erfolgreiche Manager und Managerinnen haben das Wort	236
Dank	239
Anmerkungen	241
Der Autor	247