

Inhalt

Warum Sie mit Gelassenheit weiterkommen	5
• Was ist Gelassenheit?	6
• Ursachen mangelnder Gelassenheit	11
• Wie Sie von Gelassenheit profitieren	22
So arbeiten Sie an Ihrer Einstellung	31
• Hemmschuhe erkennen und überwinden	32
• Wege aus der Perfektionismusfalle	53
• Sich selbst wichtig nehmen	57
• Lösungsorientiert denken und sprechen	63
• Sich die eigenen Werte bewusst machen	67

So trainieren Sie gelassenes Verhalten	73
• Sich für Gelassenheit entscheiden	74
• Die richtigen Prioritäten setzen	78
• Verantwortung übernehmen und abgeben	81
• Konsequent handeln	86
Techniken für schwierige Situationen	93
• Klar und respektvoll kommunizieren	94
• Verbale Angriffe kontern	96
• Bei offener Aggression souverän bleiben	104
• Mit unbequemen Gesprächspartnern umgehen	108
• Wie Sie im Notfall die Lage retten	117
• Stichwortverzeichnis	122