

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Kapitel I: Führung und Motivation</b>	<b>15</b>
Was heißt Führung?	15
Was sind mögliche Führungsaufgaben?	17
Der Management-Regelkreis	19
Ein Beispiel aus der Praxis	20
<b>Kapitel II: Potenzialermittlung mit dem Match-Test</b>	<b>25</b>
Match-Social: Soziale Kompetenz	28
Testkonzept Match-Social	29
Testaufbau Match-Social	30
Erläuterung der einzelnen Testfaktoren des Match-Social	31
Match-Sense: Wahrnehmungsvorlieben	40
Match-Home: Heimatgebiete und Bedürfnisse	48
Das Riemann-Thomann-Modell	48
Anleitung Match-Home	54
Erkenntnis – Was lernen wir aus den Tests?	61
Selbst- und Fremdwahrnehmung	62
Das Johari-Fenster	62
Der Feedbackbogen	64
<b>Kapitel III: Verbesserung der Menschenkenntnis</b>	<b>73</b>
Die verschiedenen Kommunikationstypen	74
Augenmusterbewegungen und Sprachmuster	76
Der richtige Umgang mit den Kommunikationstypen	85
Sinnesspezifische Redewendungen	86

Heimatgebietsspezifische Sprachmuster	90
Magische Worte zur Motivation der Heimatgebiete	95
<b>Kapitel IV: Erfolgreiche Gesprächsführung</b>	<b>97</b>
Das 5-Phasen-Modell	97
Der Gesprächsleitfaden	99
Mitarbeiterfälle	103
Fall 1: Motivationsgespräch mit Herrn Morton ILL	104
Fall 2: Kritikgespräch mit Herrn Alex Spring	109
Fall 3: Kritikgespräch Peter Frost Laborleitung/Fehlbesetzung	114
Kommunikationsmodell nach Prof. Schulz von Thun	119
Hintergründe zum Modell	120
Das Kommunikationsquadrat	123
Übungen zum Kommunikationsmodell	124
<b>Kapitel V: Bildung von Teams mit Team-Workshops</b>	<b>131</b>
Erfolgsfall: „Jakob Sturm setzt sich durch“ – Konsequent und zielorientiert zum Erfolg	132
Arbeitsmodelle für den Team-Workshop	137
1. Das Tuckmann-Modell	138
2. Die Teamentwicklungsuhr	140
3. Das Konfliktlösungsmodell nach Albert-Ellis	143
Souveräner Umgang mit Kritik	145
Der „Emotionale Airbag“	147
Wir lernen unsere Landkarten besser kennen	149
Team-Essentials – Wir legen die Teamleitsätze fest	151

---

<b>Kapitel VI: Tipps in eigener Sache – So machen Sie Karriere!</b>	<b>153</b>
Die optimale Selbstpräsentation	153
Auftritt und Wirkung	154
Der optimale Dresscode für Damen und Herren	155
Weitere Tipps	158
Entspannungstipps	159
Gedankliche Suggestionen	161
Optimismus und Glaube an sich selbst	162
<b>Kapitel VII: Richtiger Umgang mit Vorgesetzten</b>	<b>165</b>
Der Elevator Pitch	165
Richtiger Umgang mit dem visuellen Nähe-Manager	167
Richtiger Umgang mit dem auditiven Distanz-Manager	168
Richtiger Umgang mit dem Dauer-Manager	170
Richtiger Umgang mit dem Wechsel-Manager	170
<b>Kapitel VIII: Leben in Balance</b>	<b>173</b>
Richtiger Umgang mit mir selbst	173
Hedonistisches Kalkül: Das T-Konto	174
Umgang mit familiären Systemen	175
Anleitung zum Glücklichsein	177
<b>Schlusswort und Fazit</b>	<b>179</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>181</b>
<b>Die Autorin</b>	<b>183</b>