

Inhalt

Lead yourself! 7

1 Selbstmanagement? Selbstmanagement! 11

25 Tools, die Ihnen helfen sollen, Ihre Arbeitsweise zu verbessern und Ihre Funktion als Führungskraft zu erleichtern 12

Tool 1: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Führungsaufgaben. 13

Tool 2: Steigern Sie Ihre persönliche Autorität. 17

Tool 3: Akzeptieren Sie Ihre Sandwichposition. 22

Tool 4: Machen Sie Ziele zu Ihren Wegweisern für erfolgreiches Arbeiten. 24

Tool 5: Planen und strukturieren Sie künftiges Geschehen. 28

Tool 6: Nutzen Sie Ihre Hochleistungszeiten. 30

Tool 7: Setzen Sie Prioritäten. 33

Tool 8: Motivieren Sie sich und andere: Lachen Sie! 39

Tool 9: Reduzieren Sie Störungen. 42

Tool 10: Betreiben Sie Mono- statt Multitasking. 45

Tool 11: Strukturieren Sie den Arbeitstag schriftlich. 47

Tool 12: Streben Sie Qualität statt Perfektion an. 53

Tool 13: Teilen Sie umfangreiche Arbeiten auf. 61

Tool 14: Ordnung ist das halbe Leben: Machen Sie den Papierkorb zu Ihrem besten Freund. 63

Tool 15: Terminieren Sie Arbeiten. 69

Tool 16: Gehen Sie konstruktiv mit Fehlern um. 70

Tool 17: Schaffen Sie Entlastung durch verstärktes Delegieren. .. 75

Tool 18: Lassen Sie Rückdelegation nur ausnahmsweise zu. 81

Tool 19: Geben Sie Zeitdieben keine Chance: Sagen Sie NEIN! ... 83

Tool 20: Lernen Sie Nachgeben, verlernen Sie Aufgeben. 90

Tool 21: Werden Sie zum Klimabeobachter/-verbesserer. 94

Tool 22: Sie müssen kein Multifunktionswunder sein. 98

Tool 23: Vertrauen gewinnt. 100

Tool 24: Führen Sie mit positiven Formulierungen zum Erfolg 104

Tool 25: Ihre Verpflichtung: Aktiv zuhören! 107

2 Selbstfürsorge? Selbstfürsorge!	113
25 Tools, die sich vorrangig mit Ihrer Person beschäftigen und Gegenstand Ihrer Selbstfürsorge sein sollten	
Tool 26: Nur Sie sind für sich selbst verantwortlich – niemand sonst!	115
Tool 27: Ihre Gesundheit hat absolute Priorität.	125
Tool 28: Stress lass nach!	128
Tool 29: Gehen Sie verantwortungsbewusst mit Ihrer Zeit um.	137
Tool 30: Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung.	143
Tool 31: Sorgen Sie für eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz.	145
Tool 32: Bewegen Sie sich möglichst viel.	148
Tool 33: Genießen Sie das Tageslicht.	151
Tool 34: Schlafen Sie genug.	153
Tool 35: Gönnen Sie sich Powernaps.	157
Tool 36: Entspannen Sie sich körperlich und geistig.	159
Tool 37: Die Kunst des Nichtstuns.	162
Tool 38: Mensch ärgere dich nicht (zu lange).	165
Tool 39: Legen Sie störende Gewohnheiten ab.	170
Tool 40: Bekämpfen Sie Entscheidungsschwäche.	174
Tool 41: Verwenden Sie Will- statt Muss-Formulierungen.	179
Tool 42: Hinterfragen Sie Ihre Kritikfähigkeit.	181
Tool 43: Bauen Sie Pausen während der Arbeit ein.	184
Tool 44: Als Workaholic sind Sie Ihr schlimmster Feind.	187
Tool 45: Steigern Sie Ihre Durchsetzungskraft, vermeiden Sie Unsicherheitssignale.	192
Tool 46: Investieren Sie in Ihre Weiterbildung.	200
Tool 47: Belohnen Sie sich.	203
Tool 48: Nehmen Sie Hilfe von Dritten in Anspruch.	205
Tool 49: Streben Sie eine ausgeglichene Work-Life-Balance an ...	207
Tool 50: Denken Sie positiv: Führen Sie positive Selbstgespräche!	209
Stichwortverzeichnis	214