

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
<b>1 Meine Interviewpartner .....</b>	<b>11</b>
<b>2 Interview mit Bodo Janssen, Unternehmer .....</b>	<b>15</b>
<b>3 Interview mit Quirin Wydra, Jetpilot und Investor .....</b>	<b>23</b>
<b>4 Die Grundlagen .....</b>	<b>29</b>
4.1 Was ist Vertrauen? – Eine Begriffsbestimmung .....	36
4.2 Warum Vertrauen? .....	46
4.3 Grenzen des Vertrauens .....	58
<b>5 Interview mit Kurt Kowarz, Fußballtrainer .....</b>	<b>67</b>
<b>6 Interview mit Julia Hochmuth, Leistungssportlerin .....</b>	<b>73</b>
<b>7 Vertrauen und Misstrauen in der Führung .....</b>	<b>79</b>
7.1 Vertrauen führt – aber welche Führung führt zu Vertrauen? .....	84
7.2 »Ohne Vertrauen nimmt der Einfluss ab« .....	95
7.3 Leistungsfähigkeit, -bereitschaft und Motivation .....	97
7.4 Der »süße Schmierstoff« – oder: Wie entsteht Vertrauen? .....	98
7.5 Angst vor Risiken? Vertrauen trotzdem schaffen! .....	102
7.6 Das Paradoxon des Vertrauens .....	107
7.7 Klarheit schaffen und Komplexität reduzieren .....	108
7.8 Wenn das Vertrauen der Mitarbeiter schwindet .....	109
7.9 Der Pygmalion-Effekt .....	112
<b>8 Interview mit Axel Esser, Trainer und Berater .....</b>	<b>115</b>
<b>9 Interview mit Beat Gerber .....</b>	<b>123</b>
<b>10 SelbstVERTRAUEN .....</b>	<b>129</b>
10.1 Selbstvertrauen macht das Leben leichter .....	130

10.2	Was ist der Selbstwert? .....	133
10.3	Stärkenorientierung .....	137
10.4	Verbessern Sie Ihre Körperhaltung .....	146
10.5	Der Sprung in der Schüssel .....	148
<b>11</b>	<b>Interview mit Jochen Vogt, international erfahrener CIO .....</b>	<b>151</b>
<b>12</b>	<b>Interview mit Peter Zach, Vorstand eines IT-Unternehmens .....</b>	<b>155</b>
<b>13</b>	<b>Vertrauensbildung, Vertrauen aufbauen .....</b>	<b>159</b>
13.1	Der erste Eindruck .....	163
13.2	Zuhören als entscheidendes Führungsinstrument .....	166
13.3	Kommunizieren .....	174
13.4	Erwartungen klären .....	181
13.5	Von Vorbildern, Versprechen und Vergeben .....	193
<b>14</b>	<b>Interview mit Wolfgang Mader, Extremsportler .....</b>	<b>203</b>
<b>15</b>	<b>Vertrauen durch Dankbarkeit stärken .....</b>	<b>209</b>
15.1	Dankbarkeit verändert das Gehirn .....	212
15.2	Die Kraft der Dankbarkeit – im Leben und im Business .....	215
15.3	»Dankbarkeit ist der schnellste Weg zum Glück« .....	218
<b>16</b>	<b>Interview mit Stefan Michael Rauschhuber, selbstständiger Berater .....</b>	<b>221</b>
<b>17</b>	<b>Interview mit Andreas Varnholt, Experte im Möbelhandel .....</b>	<b>225</b>
<b>18</b>	<b>Vertrauen und Wertschätzung .....</b>	<b>229</b>
18.1	Den Selbstwert nähren .....	230
18.2	Wertschätzung als Motivationsfaktor .....	232
18.3	Respekt .....	239
	Nachwort .....	243
	Stichwortregister .....	245
	Die Autorin .....	248