

# Inhalt

Einige persönliche Worte vorab .....	9
Einleitung .....	11
 <b>Kapitel 1</b>	
<b>Weißt du noch, wo dir der Kopf steht?</b>	
Der Ausgangspunkt deiner Reise zur Selbstführung .....	15
Technologischer Wandel .....	17
Gesellschaftlicher Wandel .....	19
Gesteigerter Selbstanspruch .....	21
Arbeitswelt und Führungsalltag .....	22
Der neue Weg der Selbstführung .....	26
 <b>Kapitel 2</b>	
<b>»Weiter so« funktioniert nicht mehr!</b>	
Warum wir Selbstführung anders denken müssen .....	29
Klarheit bereitet den Weg für effektive Selbstführung .....	32
Werte und Prinzipien – die Basis der Selbstführung .....	35
Das rADAR-Modell – unser Vorgehen für Radical Self-Leadership .....	47

## Kapitel 3

### Wo stehst du heute?

<b>Der ehrliche Blick in den Spiegel</b>	<b>57</b>
Lebensbereiche .....	60
Werte, Glaubenssätze und Überzeugungen .....	62
Motivatoren .....	74
Energiegeber und Energieräuber .....	79
Identität .....	80
Kompetenzen, Fähigkeiten, Stärken .....	86
Selbstreflexion und Bewertung .....	88

## Kapitel 4

### Was willst du erreichen?

<b>Deine Zukunft in deinen Händen</b>	<b>91</b>
Klarheit und Selbstwert – die Erfolgsfaktoren für ein tolles Zukunftsbild .....	95
Werte und Glaubenssätze identifizieren .....	97
Das Zukunftsbild für verschiedene Lebensbereiche ausarbeiten .....	100
Träume und Wünsche .....	103
Die Zeitdimensionen deines Zukunftsbilds .....	105
Die Sichtweise anderer in das Zukunftsbild einbeziehen .....	106
Werkzeuge für die Entwicklung eines guten Zukunftsbilds ...	108

## Kapitel 5

### Machen ist wie Wollen, nur krasser

<b>Von der Absicht ins Handeln kommen</b>	<b>115</b>
Externe Umsetzungsblockaden .....	116
Interne Umsetzungsblockaden .....	117

rADAR – Das Radical-Self-Leadership-Modell .....	120
1. Schritt: Auswählen .....	122
2. Schritt: Durchführen .....	152
3. Schritt: Anpassen .....	169
4. Schritt: Reflektieren .....	188

## Kapitel 6

### **Vom Wissen ins Tun**

<b>Wie du sofort starten kannst</b>	207
-------------------------------------	-----

1. Schritt: Vorbereitung .....	209
2. Schritt: Dein erster Herzschlag – Fokus Standort .....	211
3. Schritt: Dein zweiter Herzschlag – Fokus Zukunftsbild ....	212
4. Schritt: Dein dritter Herzschlag – deine Ziele .....	213

## Kapitel 7

### **Erfolgreich im Alltag**

<b>rADAR im Privatleben</b>	217
-----------------------------	-----

Radical Self-Leadership in der Partnerschaft und im Familienalltag .....	218
---	-----

Das Radical-Self-Leadership-Modell im Ehrenamt .....	231
--	-----

<b>Wie es für dich weitergeht</b> .....	235
---	-----

<b>Die Autoren</b> .....	237
--------------------------	-----