

Vorwort	13
Souverän Menschen führen	19
Neuanfang auf Umwegen – Meine Reise zurück an Bord	19
KAPITEL 1	
Grundlagen zeitgemäßer Führung	44
Vom Vorgesetzten zum Vorbild	45
Authentizität – Die Brücke zum Vertrauen mit dem SELF-Modell	51
Interview 1 mit Hans-Christian Witthauer – Aktuelle Einblicke in Führungsparadigmen	58
KAPITEL 2	
Bestandteile moderner Führung	72
Menschentypen im 21. Jahrhundert	73
Moderne Führungsstile – Was sie wirklich bewirken	80
Interview 2 mit Tilo Kalski – Führung und Vertrauen in Ausnahmesituationen	84

KAPITEL 3

Souveräne Führungsphilosophie 97

Kognitive Verzerrungen:

Die Individualität des Menschen verstehen 98

Von Boomer bis Zoomer: Generationen (wieder) vereinen 107

Interview 3 mit Felix Behm – Generation Z und Führung 110

Motiviert zu starker Führungskultur 123

Getränkt in Gefahr – Die Schattenseite der
Unterhaltungsindustrie 123

KAPITEL 4

Grundlagen einer modernen Führungskultur 170

»Innere Führung« – Die beispiellose
Kultur der Bundeswehr 171

Kultur erleben – In 5 Schritten zum Wir 178

Interview 4 mit Axel Schrader – Veränderungsbereitschaft
für moderne Führung 181

KAPITEL 5

Bestandteile eines motivierten Arbeitsumfeldes 193

Teamdynamiken verstehen:

Die Gezeiten einer jeden Teamphase 194

Interview 5 mit Oliver Muhs – Motivierte Teams
durch menschliche Führung 204

KAPITEL 6	
Die Relevanz inspirierter Arbeitsteams	215
Mutig vorangehen – Führung, die motiviert	216
Fair Play: Nähe und Distanz	218
Interview 6 mit Aristide Proksch – Von Selbstführung zu Führungskompetenz	224
<hr/>	
Klare Kommunikation bringt klare Entscheidungen	237
Wenn Meer, Macht und Marine aufeinandertreffen	237
KAPITEL 7	
Grundlagen für eine klare Kommunikation	246
Klarer Kurs – Kommunikationsmodelle in Aktion	247
Selbsttest: Wie gut können Sie delegieren?	251
Reflexion zum Selbsttest – Das eigene Delegationsverhalten	256
Interview 7 mit Gilda Prüß – Über Entscheidungs- und Veränderungsfreude	258
KAPITEL 8	
Werkzeuge für klare Entscheidungsfindung	270
Die Entscheidung – Was ist heute Ihre TOP 3?	271
Feedback und Austausch – Die Kunst der Rückmeldung	278
Interview 8 mit Jaroslav Bláha – Beständigkeit für zeitgemäßes Führen	282

KAPITEL 9

Die Bedeutung von klaren Entscheidungen 293

20.000 Entscheidungen über dem Meer – pro Tag 294

Interview 9 mit Tilmann v. d. Lüche – Präzision in Führung
und Entscheidungsfindung 302

Mit guter Selbstführung zu weniger Stress 315

Kurs verfehlt – Wenn schlechte Führung
gute Menschen verschlingt 315

KAPITEL 10

Ihr Fundament im Umgang mit Stress 326

Ressourcen erkennen mit dem Rad des Lebens
»Leadership Edition« 327

Selbsttest: Wie gestresst bin ich? 330

Interview 10 mit Jenny Hofmann – Vom Profiradsport
zu Anti-Stress-Methoden 336

KAPITEL 11

Bestandteile erfolgreicher Stressminimierung 349

Selbstführung im Fokus – Hoher Selbstwert,
weniger Stress 350

Zeitmanagement: Welchen Kurs wählen Sie? 354

Interview 11 mit Lars Kleuters – Stressbewältigung
bei der Feuerwehr 358

KAPITEL 12

Die Dringlichkeit von Stressreduzierung 373

Stress im Fokus – Hohes Bewusstsein, weniger Unruhe 374

Fünf Tipps zur Bewältigung von Stress im
digitalen Zeitalter von Roger Basler de Roca 383

Interview 12 mit Michael von Kunhardt – Wie wir mentale
Stärke entwickeln 385

Führen im Meer der Verantwortung – De-Briefing 398

Bonus-Interview mit Dr. Sylvia Löhken – Intro- und
extrovertierte Menschen 400

Über die Autorin 418

Quellenverzeichnis 420