

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 Withhauer – 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

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. Lühe – Präzision in Führung und Entscheidungsfindung	302
<hr/>	
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