

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung: Wissenschaftskultur und Führung in der Wissenschaft .....</b>	<b>1</b>
Literatur .....	5
<b>2 Stressentstehung und Stresskompetenz .....</b>	<b>7</b>
2.1 Kognitive Stressmodelle .....	8
2.2 Stressreaktion .....	11
2.3 Drei Bereiche der Stresskompetenz .....	13
2.4 Zusammenfassung .....	15
Literatur .....	16
<b>3 Mentale Stresskompetenz .....</b>	<b>17</b>
3.1 Stressauslösende Kognitionen erkennen .....	17
3.2 Typische stressauslösende Gedanken .....	18
3.3 Stressauslösende Gedanken verändern .....	19
3.4 Die Disputation: Irrationale und ungesunde Gedanken herausfordern .....	19
3.5 Behaviorale Veränderungsimpulse .....	22
3.6 Perfektionismus in der Wissenschaft .....	24
3.7 Pragmatismus in der Wissenschaft .....	26
3.8 Zusammenfassung .....	27
Literatur .....	28
<b>4 Führungskompetenz als Teil der instrumentellen Kompetenz .....</b>	<b>29</b>
4.1 Das Managementhaus: Effektiv den Rahmen gestalten .....	30
4.1.1 Vision/Strategie: Der Weg zur langfristigen Orientierung .....	31

4.1.2	Aufbau-Organisation: Die Struktur im Fokus .....	32
4.1.3	Ablauf-Organisation: Effizienz durch klare Prozesse .....	33
4.1.4	Regelkommunikation: Effiziente Information und Teambeziehung .....	34
4.1.5	Werte, Normen, Regeln: Kurzfristige Orientierung und Kultur .....	35
4.2	Selbstmanagement .....	37
4.2.1	Selbstregulation statt Selbstdisziplin .....	37
4.2.2	Nachhaltige Entscheidungen .....	38
4.3	Zusammenfassung .....	42
	Literatur .....	43
	<b>Was Sie aus diesem <i>essential</i> mitnehmen können</b> .....	43
	<b>Schluss</b> .....	45