

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung: Wissenschaftskultur und Führung in der Wissenschaft</b>	<b>1</b>
	Literatur	5
<b>2</b>	<b>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</b>	<b>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</b>	<b>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