

INHALT

Geleitwort	9
Einleitung	11
 1 DER FACETTENREICHTUM UNSERER PERSÖNLICHKEIT – WIE UNSERE PERSÖNLICHKEIT ENTSTEHT	 19
Das Konzept des inneren Teams	21
Aufbau und Prägung der menschlichen Persönlichkeit	29
 2 HALLO WELT! MIT DISZIPLIN UND PFLICHTBEWUSSTSEIN IM ALWAYS-ON-MODUS – WARUM WIR EINEN INNEREN PREUSSEN HABEN	 39
Ich bin's, dein innerer Preuße	41
Arbeitsethos des inneren Preußen	51
Ist der innere Preuße geschlechtsspezifisch?	63
Grüße vom People Pleaser und Insecure Overachiever	73
 3 DER INNERE PREUSSE HINTERLÄSST SPUREN – WELCHE NEGATIVEN AUSWIRKUNGEN DER INNERE PREUSSE HAT	 75
Die sechs Auswirkungen des inneren Preußen auf das eigene Leben (Individuum)	77
Der Anpassungsmodus in der Arbeitswelt (Organisation)	95
Der innere Preuße und die Zukunftsfähigkeit der Wirtschaft	103
Ein neues Produktivitätsverständnis in der Arbeitswelt des 21. Jahrhunderts	109
Der innere Preuße und seine Auswirkungen auf die Struktur unserer Arbeitswelt	116
Altes Denken vs. neues Denken (Gesellschaft)	119

INHALT

4	SELBSTCOACHING IN VIER SCHRITTEN – WIE DU DEINEN INNEREN PREUSSEN ÜBERWINDEN KANNST	127
	Die Entwicklungsreise des inneren Preußen	129
	Erster Schritt: Den inneren Preußen wertschätzen und sein Motiv erkennen	130
	Zweiter Schritt: Die Vielfalt deines inneren Teams entdecken – der innere Preuße im Zusammenspiel mit anderen Teammitgliedern . . .	135
	Dritter Schritt: Den inneren Preußen auf eine Entwicklungsreise mitnehmen und das innere Team zukunftsfähig machen	144
	Vierter Schritt: Vom Verstehen zum Führen – Triggerpunkte erkennen und mit dem inneren Preußen souverän umgehen	153
5	NEUE DENK- UND VERHALTENSMUSTER FÜR EIN ERFÜLLTES BERUFS- UND PRIVATLEBEN – WIE DU DAS POTENZIAL DES INNEREN PREUSSEN NUTZT	155
	Produktivität statt Busyness	157
	Self-Leadership vor Leadership	161
	Selbstfürsorge statt Selbstverleugnung	163
	Müßiggang statt Hamsterrad	165
	Echte Lebensqualität: Die Kraft der inneren Vielfalt nutzen	167
6	WIE ARBEIT GELINGT – WENN WIR DEN ALTEN INNEREN PREUSSEN HINTER UNS LASSEN	169
	Psychologische Sicherheit: Der Schlüssel zu Produktivität und Zusammenarbeit	171
	Der unterschätzte Hebel von Führungskräfteauswahl und -entwicklung	177
	Schlusswort und Fazit	191
	Danksagung	195
	Endnoten	199
	Die Autorin	199