

# INHALT

Geleitwort .....	9
Einleitung .....	11
<b>1 DER FACETTENREICHTUM UNSERER PERSÖNLICHKEIT – WIE UNSERE PERSÖNLICHKEIT ENTSTEHT .....</b>	<b>19</b>
Das Konzept des inneren Teams .....	21
Aufbau und Prägung der menschlichen Persönlichkeit .....	29
<b>2 HALLO WELT! MIT DISZIPLIN UND PFlichtBEWUSSTSEIN IM ALWAYS-ON-MODUS – WARUM WIR EINEN INNEREN PREUSSEN HABEN .....</b>	<b>39</b>
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
<b>3 DER INNERE PREUSSE HINTERLÄSST SPUREN – WELCHE NEGATIVEN AUSWIRKUNGEN DER INNERE PREUSSE HAT .....</b>	<b>75</b>
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

<b>4 SELBSTCOACHING IN VIER SCHRITTEN – WIE DU DEINEN INNEREN PREUSSEN ÜBERWINDEN KANNST .....</b>	<b>127</b>
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 zukunfts-fähig machen .....	144
Vierter Schritt: Vom Verstehen zum Führen – Triggerpunkte erkennen und mit dem inneren Preußen souverän umgehen .....	153
<b>5 NEUE DENK- UND VERHALTENSMUSTER FÜR EIN ERFÜLLTES BERUFS- UND PRIVATLEBEN – WIE DU DAS POTENZIAL DES INNEREN PREUSSEN NUTZT .....</b>	<b>155</b>
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
<b>6 WIE ARBEIT GELINGT – WENN WIR DEN ALten INNEREN PREUSSEN HINTER UNS LASSEN .....</b>	<b>169</b>
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