

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	11
Einleitung.....	13
1 Persönliche Souveränität als Konstante in einer komplexen Welt	17
1.1 Die Komplexität des Alltags.....	18
Metaphern machen komplexe Vorgänge verständlich.....	20
Komplexität im Berufsleben	21
1.2 Herausforderungen an die eigene Persönlichkeit.....	25
Die Identität ist der Schlüssel zum persönlichen Wachstum	25
Den Sinn des eigenen Lebens finden	27
Bildung und neue Denkweisen.....	30
1.3 Führungskräfte in der modernen Gesellschaft	35
Komplexität im Unternehmen.....	35
Die zwei Seiten von Zielen und Zielvereinbarungen.....	36
Vertrauen verdienen	39
Über Fehler und Risiken	41
Zusammenfassung.....	45
2 Facetten der Souveränität.....	47
2.1 Die persönlichen Wertvorstellungen	48
Die eigenen Werte (er)kennen	49
Auch Unternehmen brauchen ein Wertesystem	51
Orientierungspunkte finden	52
Den Erfahrungsschatz durch Referenzerlebnisse erweitern	55

2.2	Individuelle Zielsetzungen	57
	Sehnsüchte und Zukunftsentwürfe	57
	Visionen als Ausdruck von Sehnsüchten und Wünschen	58
	Ziele setzen und erreichen	59
2.3	Die Vielfalt der Kompetenzen	61
	Fach- und Methodenkompetenz	62
	Soziale Kompetenz	62
	Persönlichkeitskompetenz	64
	Glück	64
	Flow	65
	Selbstvertrauen und Vertrauen	66
	Gelassenheit und Zuversicht	68
2.4	Zeit- und Energiemanagement	70
	Zeit-Management	71
	Energie-Management	72
	Zusammenfassung	74
3	Quellen der persönlichen Souveränität	75
3.1	Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung	76
	Erbanlagen – von der Natur gegeben	76
	Umwelteinflüsse – der Einfluss der Außenwelt	77
	Selbstbestimmung – autonom handeln und entscheiden	80
3.2	Selbst- und Fremdbild: Der doppelte Blick auf das Ich	83
	Der Blick auf unser Selbst	86
	Der Blick von der anderen Seite	90
3.3	Die eigenen Stärken einsetzen	94
	Zusammenfassung	101
	Gertrude Stein:	
	Sie kamen alle und keiner störte	102

4	Unser Kommunikationsstil zeigt, wer wir sind	105
4.1	Souverän kommunizieren.....	107
	Eine Frage der Einstellung	112
	Die Fähigkeit und Bereitschaft, sich in die Gedankenwelt und das Empfinden anderer Menschen einzufühlen	115
	Das (aktive) Zuhören	117
4.2	Kommunikationsstörungen vermeiden.....	121
	Die zwölf Kommunikationssperren nach Thomas Gordon	123
4.3	Die Vielschichtigkeit der Kommunikation	127
	Emotionen.....	129
	Verbale Ausdrucksweise.....	132
	Stimme.....	133
	Körpersprache	136
	Zusammenfassung.....	139
	Johnny Cash: Hello, I'm Johnny Cash	140
5	Die souveräne Persönlichkeit.....	145
5.1	Souveränität und die Außenwelt	147
	Aus Echtheit wächst Glaubwürdigkeit	148
	Die Emotionale Intelligenz und das konventionelle Intelligenzmodell	152
	Charakterstärke	156
	Von der Kompetenz zur Handlungskompetenz	160
	Physische Energie	163
5.2	Souveränität und die Innenwelt.....	164
	Die gefühlsbedingte Seite unseres Selbstbewusstseins	166
	Toleranz und Vorurteile	169
	Die Schöpfungskraft	173

Reife – nicht unbedingt eine Frage des Alters	178
Zusammenfassung.....	182
Coco Chanel:	
Wenn man schon ohne Flügel geboren	
wurde, darf man sie nicht am Wachsen hindern.....	183
6 Das Prinzip Souveränität in der Praxis	185
6.1 Eine Frage der inneren Einstellung	186
In der Ruhe liegt die Kraft.....	187
Emotionen bewusst wahrnehmen	189
Richtig eingestellt.....	193
Gewinner-Gewinner-Denken	195
6.2 Besondere Gesprächssituationen souverän meistern	198
Small Talk oder die Kunst, das Eis zu brechen	199
Im Gespräch überzeugen	202
Positives Sprechen und Ich-Botschaften.....	204
Warum es so schwer ist, Nein zu sagen	209
6.3 Der Faktor Verantwortung.....	214
Verantwortung übernehmen	215
Keine Angst vor Entscheidungen	217
Souveräne Führungsarbeit	220
Anerkennung und Wertschätzung ausdrücken	224
Die eigenen Leistungen und Fähigkeiten ins rechte Licht rücken	226
Zusammenfassung.....	229
Alice Herz-Sommer:	
Ist das Leben nicht herrlich?	230

7	Souveräner Umgang mit Schwierigkeiten	233
7.1	Unfaire Gesprächspartner	235
7.2	Kritikgespräche	238
7.3	Widerstand	242
7.4	Innere Blockaden und Selbstsabotage	246
	Zusammenfassung	251
	Rosa Parks:	
	Wie eine Busfahrt Amerika veränderte	254
8	Souveränität in der Informationsgesellschaft	257
8.1	Souverän im Informationszeitalter	258
8.2	Informationsangebote souverän nutzen	267
	Zusammenfassung	271
	Resümee:	
	Das Selbst zu sein, das man in Wahrheit ist	273
	Anhang	283
	Anmerkungen	285
	Vertiefende und weiterführende Literatur	289