

# 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
<b>3</b>	<b>Quellen der persönlichen Souveränität .....</b>	<b>75</b>
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
	<b>Gertrude Stein:</b>	
	<b>Sie kamen alle und keiner störte .....</b>	<b>102</b>

<b>4</b>	<b>Unser Kommunikationsstil zeigt, wer wir sind .....</b>	<b>105</b>
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
	<b>Johnny Cash:</b>	
	<b>Hello, I'm Johnny Cash .....</b>	<b>140</b>
<b>5</b>	<b>Die souveräne Persönlichkeit.....</b>	<b>145</b>
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:**

<b>Wenn man schon ohne Flügel geboren wurde, darf man sie nicht am Wachsen hindern.....</b>	<b>183</b>
---	------------

## **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:**

<b>Ist das Leben nicht herrlich? .....</b>	<b>230</b>
--	------------

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