

# Inhalt

<b>Wie Druck entsteht</b>	<b>5</b>
■ Was ist Druck?	6
■ Fehler, Kritik und Konflikte	12
■ Zeitmangel und Überforderung	17
■ Wenn die Karriere Druck auslöst	29
<b>Sich selbst und andere kennenlernen</b>	<b>37</b>
■ Betrachten Sie die ganzheitliche Situation	38
■ Den persönlichen Anteil erkennen	40
■ Typische Druckauslöser erkennen	53

<b>Souveränität zurückgewinnen</b>	<b>59</b>
■ Entwickeln Sie sich von der Minus- zur Plus-Situation	60
■ Den Druck positiv umdeuten	63
■ Mit Fehlern konstruktiv umgehen	67
■ Kritik gelassener annehmen	71
■ Konflikte aktiv angehen	85
■ Grenzen setzen und Zeitdruck vermeiden	95
■ Widerstände kooperativ auflösen	99
■ Aus Machtkämpfen aussteigen	103
<b>Ziele verwirklichen</b>	<b>111</b>
■ Lebensprioritäten setzen	112
■ Prioritäten umsetzen	114
■ Komfortzonen überwinden, Lebensqualität gewinnen	116
■ Krisenkompetenz erwerben	123
■ Stichwortverzeichnis	125