

Inhalt

Vorwort

| | |
|------------------------------------------------|---|
| »Wie schaff' ich das noch 20 Jahre?« | 9 |
|------------------------------------------------|---|

1. Der eigene Chef

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| »Wie soll ich andere motivieren, wenn mich keiner motiviert?« | 13 |
|-------------------------------------------------------------------------|----|

| | |
|---------------------------|----|
| Fakten & Zahlen | 14 |
|---------------------------|----|

| | |
|--------------------------------------------|----|
| Die Sehnsucht nach dem Über-Chef | 15 |
|--------------------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------------------------------|----|
| Mehr Zufriedenheit durch die innere Haltung | 18 |
|-------------------------------------------------------|----|

Warum sich Ihr Chef nicht ändern will 18 · Den eigenen Anteil erkennen 21 · Handeln statt jammern 22 · Die eigenen No-Gos definieren 24 · Prävention für das nächste Mal 24

| | |
|----------------------------------------------------|----|
| Einfache Tools für mehr Distanz zum Chef | 25 |
|----------------------------------------------------|----|

Wie erträgt Ihr Chef sich nur?! 25 · Andererseits ... (Reframing) 26 · Der Chef im Terrarium 27 · Wonderboy (Humor) 28

| | |
|----------------------------------------|----|
| Soforthilfe für Problemchefs | 29 |
|----------------------------------------|----|

Geschichtenerzähler: »Wie ich einmal die XY AG rettete ...« 29 · Geisterfahrer: »Wo es langgeht, bestimme ich!« 30 · Angreifer: »Sie sind so ein Idiot, ich fasse es nicht!« 31 · Visionäre: »Bitte keine Details. Seien Sie doch kein Bedenkenträger!« 33 · Zauderer: »Dazu kann ich noch nichts sagen.« 33 · Antreiber: »Sehen Sie zu, wie Sie es hinkriegen!« 34 · Feierabendfeinde: »Der Tag hat 24 Stunden und dazu noch die Nacht.« 35 · Spaßvögel: »Machen Sie sich doch mal locker!« 36

| | |
|-----------------------|----|
| Zum Schluss | 38 |
|-----------------------|----|

2. Die eigenen Mitarbeiter

| | |
|----------------------------------------------------------------|----|
| »Hatte man eigentlich früher mehr Zeit für Führung?« | 39 |
|----------------------------------------------------------------|----|

| | |
|---------------------------|----|
| Fakten & Zahlen | 40 |
|---------------------------|----|

| | |
|-----------------------------------------------|----|
| Wie führt man eigentlich »richtig«? | 43 |
|-----------------------------------------------|----|

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Ja, die Zeiten sind härter geworden 43 · Sie müssen nicht immer Zeit haben, aber präsent sein 44 · Sie müssen nicht perfekt sein, aber berechenbar 46 · Menschen zu mögen ist die halbe Miete 47 · Nicht mal Jesus konnte es allen recht machen 49 | |
| Mehr Energie durch selbstbewusste Führung | 50 |
| Lösungen erarbeiten lassen, statt sich selbst abarbeiten 50 · Unangenehmes so-fort! 52 · Wenn alles zu viel wird: Ich bin dann kurz weg 54 · Nein, Sie sind nicht das Abteilungs-Google! 56 · Erwartungsmanagement: Wie hätten Sie's gern? 57 | |
| Was tun bei »schwierigen« Mitarbeitern? | 58 |
| »Low Performer«: Sie entscheiden, ob Sie sich ärgern 59 · »Stuhlsäger«: Warum sich Angst nicht lohnt 61 · »Ich krieg' so einen Hals!«: Wie Sie mit eigenen Antipathien umgehen können 62 | |
| Zum Schluss | 64 |
| | |
| 3. Innere Konflikte | |
| »Kann ich das noch vertreten und mich morgen trotzdem im Spiegel anschauen?« | 65 |
| Fakten & Zahlen | 66 |
| Wie viel Identifikation mit Job und Unternehmen tut Ihnen gut? | 69 |
| Zwischen Überidentifikation und Gleichgültigkeit 70 · Die Selbstverwirklichungsfalle 70 · Authentizität und Rollendistanz 71 | |
| Mehr Energie durch Kompromissbereitschaft und Realismus | 72 |
| Überleben im »Haifischbecken« (Einsamkeit) 73 · »Und, wie fühlt man sich so als Heuschrecke?« (Rechtfertigungsdruck) 75 · »Das soll alles gewesen sein?« (Sinnfragen) 76 · »Man kann doch keine Beförderung ablehnen!« (Karriereentscheidungen) 78 · »Stehe ich auf der Abschussliste?« (Die Angst vor Jobverlust) 80 · Man will Sie tatsächlich loswerden! (Trennungsmodalitäten verbessern) 81 · Das sinkende Schiff verlassen? (Gehen in der Krise) 83 · »Eine Krankheit kann ich mir jetzt nicht leisten!« 86 · »Stellen Sie sich mal nicht so an!« (Gewissensverstöße) 87 · Mit Ohnmacht umgehen 89 | |
| Soforthilfe für Umbruchsituationen | 90 |
| Sie wissen etwas, das Ihre Mitarbeiter nicht wissen dürfen 90 · Sie sind selbst nicht überzeugt von den Veränderungen 92 · Sie wissen selbst nicht weiter 93 | |
| Zum Schluss | 94 |
| | |
| 4. Zeitdruck und Stress | |
| »Ich werde von meinem Kalender und meinen Terminen beherrscht!« | 95 |
| Fakten & Zahlen | 96 |
| Warum tun wir uns das an? | 101 |
| Ist Stress das neue Statussymbol? 102 · Manager-Stress unter der Lupe 104 · Stressfaktor Mangel an Wertschätzung 107 · Persönliche Faktoren: unterschiedliche Stressarten 108 · Unternehmensfaktoren: systemimmanenter Stress 109 | |
| Mehr Energie durch das Ausschöpfen eigener Gestaltungsmöglichkeiten | 114 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Sich selbst befragen (Selbsterkenntnis) 114 · Die Sklaverei ist abgeschafft! 115 · Die eigene Energie managen (Energiekompetenz) 115 · Den Kopffrei bekommen (Gedankenkarussell) 116 · Zeitsparer oder Zeitverschwendung? (Multitasking) 116 · Nur Sklaven waren immer erreichbar (Abschalten? Abschalten!) 118 · Ausmisten, aber richtig (E-Mails) 119 · Wie erholt man sich eigentlich richtig? (Freizeitstress) 120 · Akku leer? (Kraft tanken) 121 · Immer auf Achse? (Dienstreisen) 122 · Wenn der Job alles ist (Innere Unabhängigkeit) 123 | |
| Der Burn-out als Tapferkeitsmedaille? | 125 |
| Burn-out und Selbstverantwortung 126 · Warum wir lieber »ausbrennen« als depressiv werden 127 | |
| Zum Schluss | 128 |
| | |
| 5. Die eigene Gesundheit | |
| »Pausen werden überbewertet!« | 129 |
| Fakten & Zahlen | 130 |
| Warum betreiben wir so bereitwillig Raubbau an uns selbst? | 134 |
| Der Körper als »Maschine« 134 · Grenzerfahrungen 135 · Wie definieren wir Erfolg? 136 · Selbstwertschätzung 137 | |
| Mehr Energie durch ein bunteres Leben | 140 |
| Motivation: Lieber »hin zu« als »weg von« 141 · Dranbleiben: Lieber »noch nicht« als »schon wieder nicht« 142 · Raus aus alten Denkspuren: Affirmationen 143 · Nein sagen ohne Reue 145 · Die eigene Resilienz stärken 146 · Schon morgen umsetzbar: Praktische Tipps für den Alltag 148 | |
| Zum Schluss | 152 |
| | |
| 6. Das Privatleben | |
| »Wie viel Egoismus kann ich mir erlauben?« | 153 |
| Fakten & Zahlen | 154 |
| Guter Egoismus, schlechter Egoismus? | 156 |
| Die falsche Frage 157 · Das eigene Lebensmodell finden 159 | |
| Mehr Energie durch private Zufriedenheit | 161 |
| Mehr Zeit für sich selbst 162 · Rollen überdenken 163 · Sich von Energieräubern verabschieden 164 · Sich wirksam entlasten 166 · Bewusst auftanken (oder es wieder lernen) 167 · Erwartungen klären beim Zusammenleben 168 · Kind und/oder Karriere? 169 | |
| Zum Schluss | 173 |
| | |
| 7. Die Anforderungen an sich selbst | |
| »Von nichts kommt nichts!« | 175 |
| Fakten & Zahlen | 176 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Die Schatten der Vergangenheit: Was unser Handeln prägt | 178 |
| Der/die Perfekte 180 · Der/die Starke 181 · Der/die Rücksichtsvolle 183 · Der Helfer/die Helferin 184 · Der/die Mühevolle 185 · Der/Die Schnelle 186 · Der Weltenretter/die Weltenretterin 187 | |
| Mehr Energie durch Selbstbeobachtung | 190 |
| Den Autopiloten ausschalten 190 · Weniger streng mit sich sein 191 · Innere Plu- ralität zulassen 192 · Stark ist, wer sich Schwäche eingestehen kann 195 · Heiterer durchs Leben gehen 196 | |
| Zum Schluss | 199 |
| Ausblick | |
| »The best things in life are free.« | 201 |
| Danksagung | 203 |
| Anmerkungen | 205 |
| Register | 215 |