

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Interview mit Dr. Michael Spitzbart: „Erfolgreiche Menschen stehen immer einmal öfter auf als sie hinfallen“</b> .....	1
<b>2 Einführung</b> .....	9
Literatur .....	21
<b>3 Das Gehirn: Möglichkeiten und Grenzen</b> .....	23
3.1 Die Rolle des limbischen Systems .....	24
3.2 Neuroplastizität .....	25
3.3 Emotionen als Basis von Veränderung .....	27
3.4 Das Geheimnis der Spiegelneuronen .....	30
Literatur .....	34
<b>4 Du bist, was du denkst: Die Macht der Gedanken</b> .....	37
4.1 Pessimistisches Denken .....	37
4.2 Optimismus .....	38
4.3 Gedanken: Kleine Ursache, große Wirkung .....	39
4.3.1 Das Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung .....	41
4.4 Der innere Dialog .....	43
4.4.1 Übung Gedankenprotokoll .....	46
4.5 „Ich schaffe es“ – Selbstgespräche .....	47
4.5.1 Erstellungsregeln für Affirmationen .....	47
4.6 Übung Gedankenstopp .....	49
4.7 Das innere Team .....	50
4.7.1 Selbsterforschung des inneren Teams .....	53
4.7.2 Das innere Führungsteam .....	55
4.7.3 Die inneren Antreiber .....	56
4.8 Übung Dankbarkeits- und Erfolgstagebuch .....	58
4.9 Die Wirkung des Umfelds auf den Erfolg .....	60
Literatur .....	62

<b>5 Interview mit Anna-Marie Flammersfeld, Extremläuferin: „Ich versuche immer, ein bisschen weiter zu gehen, weil mich das herausfordert“</b>	65
<b>6 Visionen, Wünsche, Ziele</b>	71
6.1 Was ist eine Vision, was ein Wunsch?	71
6.2 Übungen zur Visionsentwicklung	73
6.2.1 Das Fernsehporträt	73
6.2.2 Vision	73
6.3 Die Zielsetzung	74
6.3.1 Ziele	74
6.3.2 Annäherungsziele statt Vermeidungsziele	79
6.3.3 Ergebnis- und Handlungsziele	80
6.4 Zielvisualisierung: Mental arbeiten	81
6.5 Zielcollage, digitaler Bilderrahmen, Vision Board	82
6.6 Erinnerungshilfen	84
6.7 Übung Stärkendusche	85
6.8 Emotionale Bindung an Ziele	86
Literatur	87
<b>7 Motivation – was entfacht das innere Feuer?</b>	89
7.1 Intrinsische und extrinsische Motivation	91
7.1.1 Die Säulen der intrinsischen Motivation	92
7.2 Führung ist Beziehungsarbeit	94
7.2.1 Übung Beziehungsanalyse	96
7.3 Die Schlüsselrolle von Wertschätzung und Anerkennung	97
7.4 Vertrauen fördert (Mitarbeiter-)Motivation	99
Literatur	102
<b>8 Interview mit Marlies Bernreuther: „Ich möchte, dass wir das Beste fürs Unternehmen machen und nicht das, was ich will“</b>	105
<b>9 Visualisierung: Die Kraft der inneren Bilder</b>	111
9.1 Zwei Vorgehensweisen: Dissoziation und Assoziation	116
9.2 Zitronentest	117
9.2.1 Übung für den Anfang	118
9.3 Vorstellungstraining	119
9.4 Das Drehbuch	121
9.5 Umgang mit negativen Gedanken	122
9.6 Erfolgsvizualisierung	123
9.7 Ruhebild	123
9.8 Der imaginäre Schutzraum	124
Literatur	125

<b>10 Interview mit Marinus Kraus, Olympiasieger Skispringen (Team), Sotschi 2014: „Ob als Führungskraft oder im Spitzensport: Wenn ich nicht hundertprozentig an mich glaube, werde ich nie große Leistungen erzielen“ .....</b>	<b>127</b>
<b>11 Umgang mit blockierenden Emotionen – Emotionen im Unternehmen . . . . .</b>	<b>131</b>
11.1 Strategien für positive Emotionen und Steigerung der Selbstkontrolle .....	135
11.2 Umgang mit negativen Emotionen .....	136
11.2.1 Das Ärger-Tagebuch .....	136
11.2.2 Achtsamkeitsübungen .....	138
11.3 Umgang mit Blockaden .....	140
11.3.1 Das Ankern .....	142
Literatur .....	145
<b>12 Interview mit Marie Nauheimer: „Zu einer guten Selbstführung gehören Disziplin, Durchsetzungsvermögen, Optimismus und Empathie“ .....</b>	<b>147</b>
<b>13 Stärkenorientierte Führung . . . . .</b>	<b>153</b>
13.1 Das Verständnis von Werten .....	156
13.1.1 Übung: Selbsterkundung der eigenen Werte .....	158
13.2 Stärken stärken .....	158
13.2.1 Stärkenanalyse .....	161
13.3 Erfolge würdigen .....	163
13.3.1 Das Erfolgsspalier .....	164
13.3.2 Die Erfolgsanalyse .....	164
13.3.3 Das Erfolgstagebuch .....	165
Literatur .....	167
<b>14 Interview mit Bernhard Peters, „Direktor Sport“ beim HSV: „Als Führungskraft sollte man nicht nur Stärke zeigen, sondern auch Schwächen zulassen und eingestehen“ .....</b>	<b>169</b>
<b>15 Stabilität und Sicherheit durch Routinen . . . . .</b>	<b>175</b>
15.1 Rituale .....	178
15.1.1 Rituale im Unternehmen .....	179
15.1.2 Rituale im Umgang mit E-Mails, Smartphone, Internet .....	181
15.1.3 Feierabend-Ritual .....	182
15.1.4 Ritual für den Jobwechsel .....	183
15.2 Mentales Momentum .....	184
15.3 Routine-Übung: Nach der Herausforderung .....	186
Literatur .....	187

<b>16 Umgang mit Scheitern</b> .....	189
16.1 Resilienz im Job – der erfolgreiche Umgang mit veränderten Bedingungen .....	194
16.2 Das Triple-A-Prinzip: Akzeptieren, analysieren, abhaken! Literatur .....	197
<b>17 Interview mit Oliver Blume, Firmengründer: „Ich fühle     mich sehr oft als Entdecker von Talenten bei Menschen“</b> .....	201
<b>Anhang</b> .....	205