

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Interview mit Dr. Michael Spitzbart: „Erfolgreiche Menschen stehen immer einmal öfter auf als sie hinfallen“</b>	<b>1</b>
<b>2 Einführung</b>	<b>9</b>
Literatur	21
<b>3 Das Gehirn: Möglichkeiten und Grenzen</b>	<b>23</b>
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>	<b>37</b>
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

XIII

<b>5</b>	<b>Interview mit Anna-Marie Flammersfeld, Extremläuferin: „Ich versuche immer, ein bisschen weiter zu gehen, weil mich das herausfordert“</b>	<b>65</b>
<b>6</b>	<b>Visionen, Wünsche, Ziele</b>	<b>71</b>
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</b>	<b>Motivation – was entfacht das innere Feuer?</b>	<b>89</b>
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</b>	<b>Interview mit Marlies Bernreuther: „Ich möchte, dass wir das Beste fürs Unternehmen machen und nicht das, was ich will“</b>	<b>105</b>
<b>9</b>	<b>Visualisierung: Die Kraft der inneren Bilder</b>	<b>111</b>
9.1	Zwei Vorgehensweisen: Dissoziation und Assoziation	116
9.2	Zitrontest	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	Erfolgsvisualisierung	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> .....	<b>189</b>
16.1 Resilienz im Job – der erfolgreiche Umgang mit veränderten Bedingungen .....	194
16.2 Das Triple-A-Prinzip: Akzeptieren, analysieren, abhaken! .....	197
Literatur .....	199
 <b>17 Interview mit Oliver Blume, Firmengründer: „Ich fühle     mich sehr oft als Entdecker von Talenten bei Menschen“</b> .....	 <b>201</b>
 <b>Anhang</b> .....	 <b>205</b>