

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Selbstführung in flüchtigen Zeiten – warum sie wichtiger ist denn je . . . . .</b>	<b>1</b>
1.1 Die Business-Welt wird VUCA: volatil, unsicher, komplex, ambigue . . . .	2
1.2 Nutzen Sie das Potenzial Ihrer Intuition . . . . .	3
1.3 Die indigene Perspektive: Das Wesen der Kommunikation . . . . .	3
1.4 Selbstführung ist der Anfang von allem . . . . .	4
1.5 Wie dieses Buch aufgebaut ist . . . . .	4
1.6 Wie Sie den größten Nutzen aus diesem Buch ziehen . . . . .	5
1.6.1 Spuren hinterlassen: Selbst machen. Verwirklichen. Nachhalten. . .	5
1.6.2 Ihr persönliches Logbuch . . . . .	6
1.6.3 Haben Sie noch Wünsche? . . . . .	7
1.6.4 Übung macht den Meister . . . . .	8
Literatur . . . . .	8

## Teil I Der Pfad vom Manager zum Business-Häuptling

<b>2 Gedankliche Wurzeln und das indigene Weltbild . . . . .</b>	<b>11</b>
2.1 Das indigene Weltbild . . . . .	12
2.1.1 Was sind indigene Völker? . . . . .	12
2.1.2 To all my relations – die systemische Denkweise indigener Völker . . . . .	12
2.1.3 Manitu – oder das schaffende Prinzip . . . . .	13
2.1.4 Die Schwitzhütte – (k)eine Indianersauna . . . . .	14
2.1.5 Eigenverantwortung aus indigener Perspektive – What you give you get . . . . .	15
2.2 Das Wesen der Kommunikation . . . . .	16
2.2.1 Kommunikation als lebendiges Wesen . . . . .	17
2.2.2 Martin Buber: das Zwischen im menschlichen Kontakt . . . . .	18
2.3 Sprache schafft Realität . . . . .	19
2.3.1 Polysynthetische Sprache . . . . .	19

2.3.2	Deixis: räumliche, zeitliche oder personale Verweise .....	21
2.3.3	Paraverbale Aspekte von Sprache .....	22
2.4	Das Medizinrad .....	25
2.5	Die zyklische Natur der Zeit .....	27
2.5.1	Das zyklische Zeitverständnis .....	28
2.5.2	Der Jahreszyklus .....	30
2.6	Mit den Augen der Ethnologen .....	34
2.6.1	Was Manager von Ethnologen lernen können .....	34
2.6.2	Gedankliche Wurzeln .....	39
2.6.3	Analog versus digital – Welche Sicht auf die Welt erleichtert den Zugang zur Intuition? .....	45
2.6.4	Selbst erleben – authentisch sein .....	46
2.7	Spuren hinterlassen: Selbst machen. Verwirklichen. Nachhalten. ....	46
	Literatur .....	47

## Teil II Den Pfad beschreiten

<b>3</b>	<b>Intuition als Zugang zum Unbewussten .....</b>	<b>51</b>
3.1	Was ist Intuition? – Eine Differenzierung .....	52
3.1.1	Implizites Wissen .....	52
3.1.2	Intuition versus Instinkt .....	53
3.1.3	Intuition als Prozess .....	55
3.1.4	Weibliche Intuition? – Männer können auch! .....	55
3.2	Anwendungsfelder von Intuition .....	56
3.2.1	Intuition als Empathie .....	57
3.2.2	Intuition bei Entscheidungen .....	80
3.2.3	Intuition als Inspiration .....	84
3.2.4	Intuition als Vorahnung .....	86
3.3	Intuition bei indigenen Gesellschaften .....	88
3.3.1	Yuwipi – Entscheidungen aus einer anderen Welt .....	90
3.4	Achtsamkeit und Präsenz – sich und die Umwelt wahrnehmen .....	91
3.4.1	Warum nicht jede Aufmerksamkeit auch Achtsamkeit ist .....	91
3.4.2	Achtsamkeit lernen .....	92
3.5	Was macht intuitives Erleben und Handeln aus? .....	98
3.5.1	Auf der Jagd nach den guten Gedanken .....	98
3.5.2	In fünf Schritten zum intuitiven Handeln .....	101
3.5.3	Submodalitäten: Die Sprache des Unbewussten .....	106
3.6	Übungen zur Intuition: In Resonanz mit dem Unbewussten gehen .....	112
3.7	Spuren hinterlassen: Selbst machen. Verwirklichen. Nachhalten. ....	116
	Literatur .....	117

<b>4</b>	<b>Meine Ich-Kraft stärken</b>	119
4.1	Meine Werte	120
4.1.1	Werte im Westen	121
4.1.2	Die indigene Perspektive: Seven Stone Teachings	125
4.1.3	Überblick über die Übungen	128
4.2	Meine Identität	135
4.2.1	Namen sind identitätsstiftend	137
4.2.2	Die indigene Perspektive: Spiritueller Name	138
4.2.3	Identität – das Herz des Selbstbildes	139
4.2.4	Wer bin ich ... wann, wo, für wen?	140
4.2.5	Liquide, fluide, flüssige, facettenreiche Identitäten	144
4.2.6	Wechselhafte Identitäten im Unternehmen	146
4.2.7	Narrative Identität: Wie erzähle ich mir mein Leben?	151
4.3	Meine Zugehörigkeit	155
4.3.1	Ausschluss als Urangst des Menschen	157
4.3.2	Mobbing – Ausschluss aus der Leistungsgemeinschaft	157
4.3.3	Manchmal ist Dazugehören alles	158
4.3.4	Zugehörigkeit im Unternehmen: Check mit der Kulturzwiebel	160
4.3.5	Wie finde ich Anschluss?	162
4.4	Meine Wandlungsfähigkeit	165
4.4.1	Musterunterbrechung: Andersrum ist auch mal gut	166
4.4.2	Der Heyoka im Unternehmen	169
4.4.3	Humor als Krisen-Kompetenz	169
4.5	Mein Erleben steuern	171
4.6	Spuren hinterlassen: Selbst machen. Verwirklichen. Nachhalten.	184
	Literatur	186
<b>5</b>	<b>Hohe Kriegerschule</b>	187
5.1	Indigene Perspektive: Der Sonnentanz	188
5.1.1	Organisation und Ablauf des Sonnentanzes	188
5.2	What you give you get. Eigenverantwortung im indigenen Verständnis	192
5.2.1	Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen	193
5.2.2	Verantwortung für das eigene Erleben übernehmen	194
5.2.3	Sich opfern vs. Opfer sein	195
5.2.4	Kleine Helden-Typologie	196
5.3	Der Held, der für seine Werte einsteht oder Zivilcourage zeigt	196
5.3.1	Menschen streben nach Kongruenz	197
5.3.2	Entscheiden braucht Mut	199
5.3.3	Kreidekreis statt Teufelskreis – wenn Entscheiden das Wichtigste ist	201
5.4	Der Held, der Tag für Tag Selbstdisziplin zeigt	203
5.4.1	Für Profis ist Selbstdisziplin eine mentale Strategie	204

5.4.2	Die Macht des Rahmens: Haltung braucht Halt .....	205
5.4.3	Rituale zur Stärkung der Selbstdisziplin .....	207
5.4.4	Mehr vom Guten machen: Tipps zum Durchhalten .....	211
5.5	Der Held, der klaglos Phasen des Leidens erduldet und Opferbereitschaft zeigt .....	214
5.5.1	Opferbereitschaft nährt sich aus dem Streben nach einem höheren Sinn .....	214
5.5.2	Der Sinn des Sonnentanzes: Opfergabe und Dankbarkeit .....	215
5.5.3	Opferbereitschaft im Business .....	216
5.6	Der Held, der sich seinen Ängsten stellt und damit wahre Größe zeigt. ..	218
5.6.1	Sich seinen Schatten stellen .....	218
5.6.2	Transformation durch Verbindung – nicht durch Abgrenzung ...	219
5.6.3	Übungen .....	221
5.7	Spuren hinterlassen: Selbst machen. Verwirklichen. Nachhalten. ....	228
	Literatur .....	229
<b>6</b>	<b>Kognitiver Pfad .....</b>	<b>231</b>
6.1	Geistige Gelenkigkeit .....	232
6.1.1	Die Differenzierungsfähigkeit verbessern .....	232
6.2	Wechsle die Perspektive .....	233
6.2.1	Mit dem Gesäß sieht man besser .....	235
6.2.2	Die Wahrnehmungsperspektiven .....	236
6.2.3	Tetralemma: indische Logik plus Intuition .....	243
6.3	Nimm das System wahr .....	246
6.3.1	Funktion im System .....	247
6.3.2	Zirkuläre Fragen zur Erkundung des Systems .....	248
6.3.3	Die Metaperspektive als Systemperspektive .....	250
6.4	Beachte den Zeithorizont .....	251
6.4.1	Exkurs: Zeitverständnis als Kulturgut .....	252
6.5	Spuren hinterlassen: Selbst machen. Verwirklichen. Nachhalten. ....	256
6.5.1	Auflösung: Wie man mit den Sphinxen spricht .....	258
	Literatur .....	258
<b>7</b>	<b>Sozialer Pfad .....</b>	<b>261</b>
7.1	Pflege deine Beziehungen .....	262
7.1.1	Verbundenheit und Resonanz .....	262
7.1.2	Die indigene Perspektive: Umarme mit deinem Ego die Welt ...	266
7.1.3	Wertschätzung und Menschenbild .....	267
7.1.4	Klar und herzlich kommunizieren .....	269
7.1.5	Wertungen und Wissen sind subjektiv .....	273
7.2	Pflege dein Netzwerk .....	274
7.2.1	Sich einen Namen machen .....	275
7.2.2	Den Austausch anregen .....	275

7.3	Mehre deinen Erlebensreichtum .....	276
7.3.1	Fährtenuche im Reich der Künste .....	277
7.4	Spuren hinterlassen: Selbst machen. Verwirklichen. Nachhalten. ....	278
	Literatur .....	279
<b>8</b>	<b>Seelischer Pfad</b> .....	<b>281</b>
8.1	Erkunde Seele und Sinn .....	282
8.1.1	Warum sollte ich mich als Führungskraft mit dem Seelischen Pfad beschäftigen? .....	282
8.1.2	Seele und Psyche .....	283
8.1.3	Die indigene Perspektive: The Great Spirit .....	283
8.1.4	Ursache und Sinn .....	284
8.2	Erkunde deine Endlichkeit .....	287
8.2.1	Was bleibt? .....	288
8.3	Erkunde Demut und Dankbarkeit .....	292
8.3.1	Orte der Stille .....	292
8.3.2	Demut als Vertrauen in eine Kraft, die größer ist als man selbst ..	293
8.3.3	Dankbarkeit als Dienst an sich selbst .....	294
8.4	Spuren hinterlassen: Selbst machen. Verwirklichen. Nachhalten. ....	297
	Literatur .....	298
<b>9</b>	<b>Körperlicher Pfad</b> .....	<b>299</b>
9.1	Spüre dich! – Körpergefühl statt Talking Head .....	300
9.1.1	Körper und Geist .....	300
9.1.2	Musik und Tanz verbinden Geist und Körper .....	302
9.1.3	Die intuitive Expertise der Körperintelligenz .....	303
9.1.4	Den Körper kommunizieren lassen .....	304
9.2	Finde deine Natur! .....	306
9.2.1	Sinnenreiche Naturerfahrung .....	307
9.2.2	Selbstcoaching im Grünen .....	309
9.3	Sorge für dich! .....	311
9.3.1	Exkurs auf die Piste: Was man vom Snowboarden über Führung lernen kann .....	312
9.4	Raus aus der Sesselhaft! .....	313
9.4.1	Als Business-Nomade fit bleiben .....	315
9.4.2	Lauf, Forrest, lauf! .....	316
9.5	Iss bewusst! .....	317
9.5.1	Die indigene Perspektive: Achtsam statt massenhaft .....	318
9.5.2	Danke für das Essen! .....	318
9.5.3	Einfallsreich statt einfaltsreich .....	319
9.6	Schlaf gut! .....	322
9.6.1	In einer wohligen Wolke versinken .....	322

9.6.2 Nur ganz kurz: Powernapping .....	326
9.7 Spuren hinterlassen: Selbst machen. Verwirklichen. Nachhalten. ....	326
Literatur .....	328

### **Teil III Das Wesen der Kommunikation im Unternehmen**

<b>10 Das Wesen der Kommunikation nähren .....</b>	<b>331</b>
10.1 Schenke Resonanz .....	332
10.1.1 Resonanz statt Halluzination .....	332
10.1.2 Feedback als Form der Resonanz .....	336
10.1.3 Feedback geben .....	345
10.1.4 Feedback nehmen .....	352
10.2 Halte den Rahmen .....	354
10.2.1 Rapport als Lebenselixier für das Wesen der Kommunikation ...	354
10.2.2 Pacing als Rapport-Kompetenz .....	358
10.2.3 Leading als Kompetenz zur Steuerung von Kommunikationssituationen .....	360
10.2.4 Den Kontext gestalten .....	363
10.3 Spuren hinterlassen: Selbst machen. Verwirklichen. Nachhalten. ....	367
Literatur .....	368
<b>11 Wrap-up: So hinterlassen Sie Spuren .....</b>	<b>371</b>
11.1 Rückschau, Umschau, Vorschau .....	371
11.1.1 Rückschau .....	372
11.1.2 Umschau .....	373
11.1.3 Vorschau .....	374
<b>Glossar .....</b>	<b>379</b>
<b>Sachverzeichnis .....</b>	<b>385</b>