
Inhaltsverzeichnis

1	Selbstführung in flüchtigen Zeiten – warum sie wichtiger ist denn je	1
1.1	Die Business-Welt wird VUCA: volatil, unsicher, komplex, ambigie	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

2	Gedankliche Wurzeln und das indigene Weltbild	11
2.1	Das indigene Weltbild	12
2.1.1	Was sind indigene Völker?	12
2.1.2	To all my relations – die systemische Denkweise indiger 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

3	Intuition als Zugang zum Unbewussten	51
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 könneis 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

4 Meine Ich-Kraft stärken	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 Wandelungsfähigkeit	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
 5 Hohe Kriegerschule	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
6	Kognitiver Pfad	231
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 Sphingen spricht	258
	Literatur	258
7	Sozialer Pfad	261
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 herhaft 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	Fährtensuche im Reich der Künste	277
7.4	Spuren hinterlassen: Selbst machen. Verwirklichen. Nachhalten.	278
	Literatur	279
8	Seelischer Pfad	281
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
9	Körperlicher Pfad	299
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 einfallsreich	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	
10 Das Wesen der Kommunikation nähren	331
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
11 Wrap-up: So hinterlassen Sie Spuren	371
11.1 Rückschau, Umschau, Vorschau	371
11.1.1 Rückschau	372
11.1.2 Umschau	373
11.1.3 Vorschau	374
Glossar	379
Sachverzeichnis	385