

# Inhalt

<b>Was ist eigentlich Erfolg?</b>	<b>5</b>
▪ Erfolg im Job – eine Annäherung	6
▪ Kritische Karrieresituationen	13
▪ Eigenschaften erfolgreicher Manager	16
▪ Wie erfolgreiche Karrieren funktionieren	19
▪ Gute Führung, gute Ergebnisse	22
▪ Die alte Frage: angeboren oder erlernbar?	23
▪ Vier Wegweiser für den richtigen Weg nach oben	27
▪ Kontinuierliches Lernen als Erfolgsbaustein	32
 <b>Führungskräfte am Limit</b>	 <b>35</b>
▪ Wenn aus Herausforderung Überforderung wird	36
▪ Emotionen im Business – darf das sein?	37
▪ Führungskräfte als Opfer	39
▪ Achtung, Denkfallen!	42
▪ Von der Jobkrise zur schweren persönlichen Krise	45
 <b>Die gefährlichsten Karrierefallen</b>	 <b>53</b>
▪ Risikofaktor Persönlichkeit	54
▪ Der blinde Fleck	55
▪ Beratungsresistenz lässt scheitern	56
▪ Was Führungskräfte entgleisen lässt	57
▪ Sind Manager Gefangene ihrer eigenen Persönlichkeit?	62

<b>Die Kunst des Wiederaufstehens: Resilienz</b>	<b>65</b>
▪ Das Phänomen Resilienz	66
▪ Die sieben Sphären der Resilienz	68
▪ Das Kugelsphären-Modell	69
 <b>Training für Ihre Resilienz</b>	 <b>75</b>
▪ Seelisches Krafttraining	76
▪ Bestandsaufnahme: Wie sieht es in Ihrem Leben aus?	78
▪ Persönlichkeit: Wie gehen Sie derzeit mit Krisen um?	79
▪ Biografie: Wie Sie Kraft aus der Vergangenheit ziehen	81
▪ Haltung: Auf die richtige Einstellung kommt es an	87
▪ Ressourcen: der private Erste-Hilfe-Koffer	101
▪ Hirn-Körper-Achse: gesunder Körper – starker Geist	106
▪ Authentische Beziehungen: der persönliche Aufsichtsrat	112
▪ Sinn: Stark werden durch die Antwort auf das Warum	114
 <b>Die Erfolgsformel</b>	 <b>121</b>
▪ Literatur	124
▪ Stichwortverzeichnis	125