

Inhaltsverzeichnis

1	Interview mit Dr. Michael Spitzbart: „Erfolgreiche Menschen stehen immer einmal öfter auf, als sie hinfallen“	1
2	Einführung	9
	Literatur.	21
3	Interview mit Anna-Marie Flammersfeld, Extremläuferin: „Ich versuche immer, ein bisschen weiter zu gehen, weil mich das herausfordert“	23
4	Das Gehirn: Möglichkeiten und Grenzen	31
4.1	Die Rolle des limbischen Systems.	32
4.2	Neuroplastizität	33
4.3	Emotionen als Basis von Veränderung.	35
4.4	Das Geheimnis der Spiegelneuronen.	39
	Literatur.	43
5	Interview mit Rita König-Römer: „Glaube, Zuversicht und die Liebe, wozu für mich auch die Leidenschaft zählt, machen die Mentalität eines Siegers aus“	45
6	Du bist, was du denkst: Die Macht der Gedanken	51
6.1	Pessimistisches Denken	51
6.2	Optimismus	52
6.3	Gedanken: Kleine Ursache, große Wirkung	53
6.4	Das Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung	56
6.5	Der innere Dialog.	58
6.5.1	Übung Gedankenprotokoll.	60
6.5.2	„Ich schaffe es“ – Selbstgespräche	61
6.5.3	Erstellungsregeln für Affirmationen.	63
6.5.4	Übung Gedankenstopp.	65

6.6	Das innere Team	66
6.6.1	Selbsterforschung des inneren Teams	69
6.6.2	Das innere Führungsteam.	71
6.6.3	Die inneren Antreiber.	73
6.7	Übung Dankbarkeits- und Erfolgstagebuch.	75
6.8	Die Wirkung des Umfelds auf den Erfolg	76
	Literatur.	79
7	Interview mit Andreas Varnholt: „Feste Entschlossenheit und Klarheit im Inneren, sanfte Anpassung und Stärke im Äußeren, das ist der Weg, etwas zu erreichen“	81
8	Visionen, Wünsche, Ziele	85
8.1	Was ist eine Vision, was ein Wunsch?	85
8.2	Übungen zur Visionsentwicklung	87
8.2.1	Das Fernsehporträt.	87
8.2.2	Vision	87
8.3	Die Zielsetzung	88
8.3.1	Ziele	88
8.3.2	Annäherungsziele statt Vermeidungsziele	93
8.3.3	Ergebnis- und Handlungsziele	94
8.4	Zielvisualisierung: Mental arbeiten	95
8.5	Zielcollage, digitaler Bilderrahmen, Vision Board	97
8.6	Erinnerungshilfen.	99
8.7	Übung Stärkendusche	100
8.8	Emotionale Bindung an Ziele	101
	Literatur.	102
9	Interview mit Dr. Rainer Zitelmann: „Ich habe aus den größten Niederlagen meine größten Erfolge gemacht“	103
10	Motivation – was entfacht das innere Feuer?	107
10.1	Intrinsische und extrinsische Motivation	109
10.2	Führung ist Beziehungsarbeit	112
10.2.1	Die Kunst des Zuhörens.	114
10.2.2	Übung Beziehungsanalyse	115
10.3	Die Schlüsselrolle von Wertschätzung und Anerkennung	115
10.4	Vertrauen fördert (Mitarbeiter-)Motivation	117
	Literatur.	121
11	Interview mit Jutta Kleinschmidt, Rallyefahrerin und Instruktorin: „Wenn es im Kopf nicht stimmt, geht gar nichts“	123

12 Visualisierung: Die Kraft der inneren Bilder	131
12.1 Was bedeutet Visualisierung?	133
12.2 Zwei Vorgehensweisen: Dissoziation und Assoziation	136
12.3 Der Zitronentest	137
12.4 Vorstellungstraining	139
12.4.1 Übung für den Anfang	139
12.4.2 Übung Sinnesvorstellungen	140
12.5 Das Drehbuch	141
12.6 Umgang mit negativen Gedanken	142
12.7 Erfolgsvisualisierung	143
12.8 Ruhebild	144
12.9 Der imaginäre Schutzraum	145
Literatur	146
13 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“	149
14 Umgang mit blockierenden Emotionen – Emotionen im Unternehmen	153
14.1 Strategien für positive Emotionen und Steigerung der Selbstkontrolle	157
14.2 Umgang mit negativen Emotionen	158
14.2.1 Das Ärger-Tagebuch	159
14.2.2 Achtsamkeitsübungen	160
14.3 Umgang mit Blockaden	162
14.4 Das Ankern	165
Literatur	167
15 Interview mit Doris Albiez: „Geht nicht gibt's nicht!“	169
16 Stärkenorientierte Führung	173
16.1 Das Verständnis von Werten	176
16.1.1 Wertekultur in Unternehmen	177
16.1.2 Übung: Erkundung der eigenen Werte	179
16.2 Stärken stärken	180
16.3 Stärkenanalyse	183
16.4 Erfolge würdigen	185
16.4.1 Das Erfolgsspalier	186
16.4.2 Die Erfolgsanalyse	186
16.4.3 Das Erfolgstagebuch	187
16.5 Erfolg fordert den nächsten Schritt	189
Literatur	190

17 Interview mit Bernhard Peters, „Direktor Sport“ beim HSV: „Als Führungskraft sollte man nicht nur Stärke zeigen, sondern auch Schwächen zulassen und eingestehen“.....	191
18 Stabilität und Sicherheit durch Routinen.....	197
18.1 Die Macht der Gewohnheit	199
18.2 Rituale	200
18.2.1 Rituale im Unternehmen	201
18.2.2 Rituale im Umgang mit E-Mails, Smartphone, Internet	204
18.2.3 Feierabend-Ritual.....	205
18.2.4 Ritual für den Jobwechsel	205
18.3 Mentales Momentum	207
18.4 Routine-Übung: Nach der Herausforderung	208
Literatur.....	209
19 Interview mit Alexander Gedat: „Glück und Spaß durch permanentes Lernen“.....	211
20 Umgang mit Scheitern	217
20.1 Resilienz im Job – der erfolgreiche Umgang mit veränderten Bedingungen	222
20.2 Das Triple-A-Prinzip: Akzeptieren, analysieren, abhaken!	225
Literatur.....	227
21 Interview mit Oliver Blume, Firmengründer: „Ich fühle mich sehr oft als Entdecker von Talenten bei Menschen“	229
Anhang.....	233