

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Interview mit Dr. Michael Spitzbart: „Erfolgreiche Menschen stehen immer einmal öfter auf, als sie hinfallen“</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Einführung</b>	<b>9</b>
	Literatur	21
<b>3</b>	<b>Interview mit Anna-Marie Flammersfeld, Extremläuferin: „Ich versuche immer, ein bisschen weiter zu gehen, weil mich das herausfordert“</b>	<b>23</b>
<b>4</b>	<b>Das Gehirn: Möglichkeiten und Grenzen</b>	<b>31</b>
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
<b>5</b>	<b>Interview mit Rita König-Römer: „Glaube, Zuversicht und die Liebe, wozu für mich auch die Leidenschaft zählt, machen die Mentalität eines Siegers aus“</b>	<b>45</b>
<b>6</b>	<b>Du bist, was du denkst: Die Macht der Gedanken</b>	<b>51</b>
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

XI

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
<b>7</b>	<b>Interview mit Andreas Varnholt: „Feste Entschlossenheit und Klarheit im Inneren, sanfte Anpassung und Stärke im Äußeren, das ist der Weg, etwas zu erreichen“</b> .....	<b>81</b>
<b>8</b>	<b>Visionen, Wünsche, Ziele</b> .....	<b>85</b>
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
<b>9</b>	<b>Interview mit Dr. Rainer Zitelmann: „Ich habe aus den größten Niederlagen meine größten Erfolge gemacht“</b> .....	<b>103</b>
<b>10</b>	<b>Motivation – was entfacht das innere Feuer?</b> .....	<b>107</b>
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
<b>11</b>	<b>Interview mit Jutta Kleinschmidt, Rallyefahrerin und Instruktorin: „Wenn es im Kopf nicht stimmt, geht gar nichts“</b> .....	<b>123</b>

<b>12 Visualisierung: Die Kraft der inneren Bilder</b>	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
<b>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“</b>	149
<b>14 Umgang mit blockierenden Emotionen – Emotionen im Unternehmen</b>	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
<b>15 Interview mit Doris Albiez: „Geht nicht gibt's nicht!“</b>	169
<b>16 Stärkenorientierte Führung</b>	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

<b>17 Interview mit Bernhard Peters, „Direktor Sport“ beim HSV: „Als Führungskraft sollte man nicht nur Stärke zeigen, sondern auch Schwächen zulassen und eingestehen“</b>	<b>191</b>
<b>18 Stabilität und Sicherheit durch Routinen</b>	<b>197</b>
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
<b>19 Interview mit Alexander Gedat: „Glück und Spaß durch permanentes Lernen“</b>	<b>211</b>
<b>20 Umgang mit Scheitern</b>	<b>217</b>
20.1 Resilienz im Job – der erfolgreiche Umgang mit veränderten Bedingungen	222
20.2 Das Triple-A-Prinzip: Akzeptieren, analysieren, abhaken!	225
Literatur	227
<b>21 Interview mit Oliver Blume, Firmengründer: „Ich fühle mich sehr oft als Entdecker von Talenten bei Menschen“</b>	<b>229</b>
<b>Anhang</b>	<b>233</b>