

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Auseinandersetzung mit mir selbst</b>	<b>5</b>
2.1	Meine Prioritäten und Ziele	6
2.2	Mein ganz persönlicher Stress	10
2.3	Ich bin gut!	15
2.4	Wenn gut nicht gut genug ist	20
2.5	Wie wirke ich auf andere?	23
	Weiterführende Literatur	28
<b>3</b>	<b>Erfolg durch persönliches Wachstum</b>	<b>29</b>
3.1	Wachstum durch Veränderung	29
3.2	Gute Gewohnheiten etablieren	33
3.3	Lernen aus Krisen und Rückschlägen	37
	Weiterführende Literatur	41
<b>4</b>	<b>Mentale Stärke aufbauen</b>	<b>43</b>
4.1	Halbleeres oder halbvolles Glas?	44
4.2	Nicht gegen Windmühlen kämpfen	48
4.3	Raus aus der Opferrolle	51
4.4	Ja sagen zum nein sagen	54
	Weiterführende Literatur	58

## **X Inhaltsverzeichnis**

<b>5</b>	<b>Beziehungen: das Lebenselixier des Menschen</b>	<b>59</b>
5.1	Meine (Anti-)Lieblingsmenschen	60
5.2	Umgang mit schwierigen Menschen	62
5.3	Cheffing: führen von unten	66
5.4	Eskalation von Konflikten vermeiden	68
5.5	Konstruktiv mit Konflikten umgehen	70
	Weiterführende Literatur	74
<b>6</b>	<b>Effiziente Arbeitsorganisation</b>	<b>77</b>
6.1	Ein gut geplanter Tag	78
6.2	Viele kleine Dinge tun (oder lassen)	82
6.3	Effiziente Meetings: ein Widerspruch?	83
	Weiterführende Literatur	87
<b>7</b>	<b>Fokus: der neue Intelligenzquotient</b>	<b>89</b>
7.1	Im Moment sein	91
7.2	Stopp dem Kopfkino	92
7.3	Weniger ist manchmal mehr	94
7.4	Umgang mit dem Digital Overload	99
	Weiterführende Literatur	103
<b>8</b>	<b>Keine Leistung ohne Regeneration</b>	<b>105</b>
8.1	Unterbewerteter Schlaf	106
8.2	Pausen erhalten leistungsfähig	109
8.3	Wann haben Sie zum letzten Mal entspannt?	112
8.4	Bewegung: gut für den Körper und die Psyche	113
8.5	Ernährung als mentales Kraftfutter	116
8.6	Leichtigkeit dank Humor	118
	Weiterführende Literatur	121
<b>9</b>	<b>Die Kraft der gesunden Führung</b>	<b>123</b>
9.1	Die Führungskraft ist immer Vorbild	124
9.2	Kommunikation, Kommunikation, Kommunikation	126
9.3	Der Mensch braucht Anerkennung	128
9.4	Wie stärke ich meine Mitarbeitenden?	129
9.5	Effiziente Prozesse vermeiden Reibungsverluste	131
9.6	Belastung versus Entlastung	132
	Weiterführende Literatur	137

10	<b>Roland Diggelmann, CEO Smith + Nephew: „Führung beginnt mit Kultur“</b>	139
11	<b>Martin Scholl, CEO Zürcher Kantonalbank: „Dauernde Umstrukturierungen verunsichern die Mitarbeitenden“</b>	151
12	<b>Dr. Eva Jaisli, CEO PB Swiss Tools und Vizepräsidentin Swissmem: „Jeder muss sich aktiv um seine Gesundheit kümmern“</b>	163
13	<b>Christina Trelle, Head of Human Resources Swiss (Mitglied der Lufthansa Group): „Der Umgang mit Fehlern ist zentral für unsere Kultur“</b>	175
14	<b>Dr. Hans Werner, bis Januar 2021 Head Group Human Resources und Mitglied der Konzernleitung Swisscom: „Leben Sie das Leben, das zu Ihnen passt“</b>	187
15	<b>Chantal Büchi, Global Head of Human Resources Zühlke Group: „Unsere Kultur ist auf Nachhaltigkeit ausgerichtet“</b>	199
16	<b>Dr. Chris Bitzer, Executive Coach und Mentaltrainer: „Es gilt, die richtige Leistungszone zu finden“</b>	211
17	<b>Dr. RuthENZler Denzler, Psychologin, Organisationsberaterin, Supervisorin und Coach: „Was bin ich wert, wenn ich nicht mehr leisten kann?“</b>	223
18	<b>Dr. Barbara Aeschlimann, Geschäftsführerin der Zürcher Gesellschaft für Personal-Management: „Es gibt einen Bewusstseins-Wandel bei den Unternehmen“</b>	235
19	<b>Fazit und Ausblick für den Business-Alltag</b>	247