

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Einleitung | 1 |
| 2 | Auseinandersetzung mit mir selbst | 5 |
| 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 |
| 3 | Erfolg durch persönliches Wachstum | 29 |
| 3.1 | Wachstum durch Veränderung | 29 |
| 3.2 | Gute Gewohnheiten etablieren | 33 |
| 3.3 | Lernen aus Krisen und Rückschlägen | 37 |
| | Weiterführende Literatur | 41 |
| 4 | Mentale Stärke aufbauen | 43 |
| 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

| | | |
|----------|--|-----|
| 5 | Beziehungen: das Lebenselixier des Menschen | 59 |
| 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 |
| 6 | Effiziente Arbeitsorganisation | 77 |
| 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 |
| 7 | Fokus: der neue Intelligenzquotient | 89 |
| 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 |
| 8 | Keine Leistung ohne Regeneration | 105 |
| 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 |
| 9 | Die Kraft der gesunden Führung | 123 |
| 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 | Roland Diggelmann, CEO Smith + Nephew: „Führung beginnt mit Kultur“ | 139 |
| 11 | Martin Scholl, CEO Zürcher Kantonalbank: „Dauernde Umstrukturierungen verunsichern die Mitarbeitenden“ | 151 |
| 12 | Dr. Eva Jaisli, CEO PB Swiss Tools und Vizepräsidentin Swissmem: „Jeder muss sich aktiv um seine Gesundheit kümmern“ | 163 |
| 13 | Christina Trelle, Head of Human Resources Swiss (Mitglied der Lufthansa Group): „Der Umgang mit Fehlern ist zentral für unsere Kultur“ | 175 |
| 14 | Dr. Hans Werner, bis Januar 2021 Head Group Human Resources und Mitglied der Konzernleitung Swisscom: „Leben Sie das Leben, das zu Ihnen passt“ | 187 |
| 15 | Chantal Büchi, Global Head of Human Resources Zühlke Group: „Unsere Kultur ist auf Nachhaltigkeit ausgerichtet“ | 199 |
| 16 | Dr. Chris Bitzer, Executive Coach und Mentaltrainer: „Es gilt, die richtige Leistungszone zu finden“ | 211 |
| 17 | Dr. Ruth Enzler Denzler, Psychologin, Organisationsberaterin, Supervisorin und Coach: „Was bin ich wert, wenn ich nicht mehr leisten kann?“ | 223 |
| 18 | Dr. Barbara Aeschlimann, Geschäftsführerin der Zürcher Gesellschaft für Personal-Management: „Es gibt einen Bewusstseins-Wandel bei den Unternehmen“ | 235 |
| 19 | Fazit und Ausblick für den Business-Alltag | 247 |