

# Inhalt

<b>Warum Sie mit Gelassenheit weiterkommen</b>	<b>5</b>
▪ Was ist Gelassenheit?	6
▪ Ursachen mangelnder Gelassenheit	11
▪ Wie Sie von Gelassenheit profitieren	22
 <b>So arbeiten Sie an Ihrer Einstellung</b>	 <b>31</b>
▪ Hemmschuhe erkennen und überwinden	32
▪ Wege aus der Perfektionismusfalle	53
▪ Sich selbst wichtig nehmen	57
▪ Lösungsorientiert denken und sprechen	63
▪ Sich die eigenen Werte bewusst machen	67

<b>So trainieren Sie gelassenes Verhalten</b>	<b>73</b>
▪ Sich für Gelassenheit entscheiden	74
▪ Die richtigen Prioritäten setzen	78
▪ Verantwortung übernehmen und abgeben	81
▪ Konsequenz handeln	86
 <b>Techniken für schwierige Situationen</b>	 <b>93</b>
▪ Klar und respektvoll kommunizieren	94
▪ Verbale Angriffe kontern	96
▪ Bei offener Aggression souverän bleiben	104
▪ Mit unbequemen Gesprächspartnern umgehen	108
▪ Wie Sie im Notfall die Lage retten	117
 ▪ Stichwortverzeichnis	 122