

Inhalt

Warum Sie mit Gelassenheit weiterkommen	5
▪ Was ist Gelassenheit?	6
▪ Ursachen mangelnder Gelassenheit	11
▪ Wie Sie von Gelassenheit profitieren	22
So arbeiten Sie an Ihrer Einstellung	31
▪ 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

So trainieren Sie gelassenes Verhalten	73
▪ Sich für Gelassenheit entscheiden	74
▪ Die richtigen Prioritäten setzen	78
▪ Verantwortung übernehmen und abgeben	81
▪ Konsequent handeln	86
Techniken für schwierige Situationen	93
▪ 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