

Inhalt

Ein besonderer Dank	V
Inhalt	VII
Über die Autorin	XI
1 Mensch und Hund – ein Dream Team auf sechs Beinen	1
Literatur	7
2 Wie ich auf den Hund gekommen bin – und was du daraus lernen kannst	9
3 Führung und Leadership – wie führst du?	17
3.1 Vom Kollegen zur Führungskraft – den Seitenwechsel rocken	18
3.2 Teamwork ist Dreamwork – Kollaboration statt Konkurrenz	20
3.3 Führungskraft und Führungspersönlichkeit – vom Dompteur zum animateur	23
	VII

3.3.1	Alles auf agil – der Führungsstil der Zukunft?	26
3.3.2	Was steht an? – Aufgaben einer Führungspersönlichkeit	28
3.3.3	In Balance – Leadership braucht Selbstführung	32
3.3.4	Rundum fit – gesunde (Selbst-)Führung	35
3.4	Führungsstil – kurze Leine, lange Leine, ohne Leine	37
3.4.1	Eine Frage des Vertrauens	37
3.4.2	Wie lässt sich (Selbst-)Vertrauen in Unternehmen aufbauen?	43
3.5	Führung auf Distanz – ist Homeoffice the New Normal?	45
3.6	Frauen in Führung – Gender Balance erfordert neues Denken!	50
3.7	Wenn der Mitarbeiter bellt	52
	Literatur	53
4	Nehmt den Maulkorb ab! – Kommunikation beginnt im Kopf	55
4.1	Ein Blick hinter den Maulkorb – Vorurteile loswerden	59
4.2	„Hundeln“ oder „menschn“? – Guter Umgang will gelernt sein	63
4.2.1	Emotionen sind nicht nur was für Weicheier	63
4.2.2	Empathie – eine unterschätzte Führungsqualität	68
4.2.3	In Gesichtern lesen – was die Mimik über unsere Emotionen verrät	71
4.2.4	Motivation – mehr als die Karotte vor der Nase	79
4.2.5	Kalte Schnauze und Menschlichkeit – Nähe wärmt besser als jede Heizung	82
4.2.6	Pfoten weg von meinem Knochen – Grenzen setzen	84
4.2.7	Wenn's mal teuflisch wird – Konflikte konstruktiv lösen	87
4.2.8	Pfoten hoch – wertschätzend Feedback geben	88

4.2.9	Schlappohren auf und aufgepasst – Zuhören ist mehr als Schnauze halten	93
4.3	Bellst du noch oder kommunizierst du schon?	98
4.3.1	Kommunikationshemmer – so wirst du die verbale Maulsperre los	98
4.3.2	Vier Schlappohren für alle Fälle – das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun	100
4.3.3	Produktiver Austausch – so bringen Meetings Mehrwert	103
4.4	Mitarbeitergespräche – Spaß statt Muss	105
	Literatur	110
5	Der WAU-Effekt	113
5.1	Wertschätzung – Erfolgsfaktor Menschlichkeit	115
5.1.1	Werte im Unternehmen – absolut wertvoll	118
5.1.2	Gemeinsam erfolgreich – Wertschöpfung durch Wertschätzung	121
5.1.3	Freude gehört ins Büro – und Vierbeiner ebenso	126
5.1.4	Dankbarkeit und Demut	129
5.1.5	Bettelst du schon?	131
5.2	Achtsamkeit – mindful or full in mind?	132
5.2.1	Bis hierhin und nicht weiter – wenn der Körper Signale sendet	135
5.2.2	Zwischen gestern und morgen – im Hier und Jetzt sein	137
5.2.3	Gelassenheit auf der Bühne deines Lebens – in der Ruhe liegt die Kraft	144
5.2.4	Full in mind – zehn Ideen für mehr Bewusstheit im Alltag	147
5.3	Umdenken und Mindset – Erfolg entsteht zwischen den Ohren	148
5.3.1	Veränderung kann anstrengend sein – doch sie lohnt sich!	152

X Inhalt

5.3.2	Negative Glaubenssätze – die Gitterstäbe in deinem Kopf	157
5.3.3	Dranbleiben leichtgemacht – Erfolgsfaktor Disziplin	162
5.3.4	Kraftquelle Kopf – die Macht der Gedanken	166
5.3.5	Resilienz – schachmatt oder Stehaufmännchen?	171
	Literatur	175
6	Knackpunkt Unternehmenskultur – kommst du mit nach New Work?	177
6.1	Von einer Unternehmenskultur zur Glückskultur	181
6.2	Suche Leistung, biete Sinn – die Frage nach dem „Warum“	190
6.3	Das Navi in deinem Kopf – ein „Warum“ braucht Ziele	198
	Literatur	204
7	Deine Pfotenabdrücke (dein Umsetzungsplan)	207