

<b>Einführung: wirkungsvoller leben und führen</b>	<b>1</b>
Sie haben die Freiheit und Macht zu wählen	1
Verantwortungsvoll sein ist nicht dasselbe wie aus Verantwortung handeln	3
Das erste Prinzip des Erfolgs	6
Lernen Sie den Responsibility Process kennen	10
Dieses Buch ist für Sie	12
Was Sie konkret mitnehmen können	15
Selbstführung	15
Andere führen	17
Menschen fördern	18
Überblick zu diesem Buch	19
Zusammenfassung	22
<b>Teil I Persönliche Verantwortung im Alltag</b>	<b>23</b>
<b>1 Was ist persönliche Verantwortung?</b>	<b>25</b>
Ich kann den Wind nicht beeinflussen, aber die Segel anders setzen	27
Wahrnehmung von Ursache und Wirkung	28
Es kommt darauf an, wie ich antworte	31
Erkenne dich selbst, schau genau hin und tu das Richtige	36
Freier Wille? Oder brachte der Teufel Geraldine dazu, es zu tun?	39
Persönliche Verantwortung und Governance	43
Zusammenfassung	44

<b>2</b>	<b>Verantwortung ist nicht dasselbe wie Verantwortlichkeit</b>	<b>47</b>
	Wie wir Verantwortung und Verantwortlichkeit verwenden	47
	Ich übernehme Verantwortung und mir wird eine Verantwortlichkeit übertragen	49
	Verantwortlichkeit ist ungenau	51
	Verantwortung übertrumpft Verantwortlichkeit	52
	Verantwortlichkeit reduziert Gefühle der Inbesitznahme	54
	Verantwortung einladen und anziehen	56
	Wie man Verantwortlichkeit überflüssig macht	57
	Zusammenfassung	58
<b>Teil II Drei Werkzeuge zum Verstehen und Üben von Verantwortung</b>		<b>61</b>
<b>3</b>	<b>Der Responsibility Process</b>	<b>63</b>
	Wie lösen Probleme den Responsibility Process aus?	67
	Die Ursache-Wirkungs-Logik jedes mentalen Zustands	69
	BESCHULDIGEN	69
	RECHTFERTIGEN	73
	SCHÄMEN	78
	VERPFLICHTUNG	83
	VERANTWORTUNG	91
	AUFGEBEN	98
	Was ist mit LEUGNEN?	103
	Zusammenfassung	106
<b>4</b>	<b>Die drei Schlüssel zur Verantwortung</b>	<b>107</b>
	Grundlagen zur Verwendung jedes Schlüssels	108
	Schlüssel 1: Die ABSICHT, aus Verantwortung handeln zu wollen	108
	Schlüssel 2: Die AUFMERKSAMKEIT bezüglich Ihres mentalnen Zustands	110
	Die ersten beiden Schlüssel kombinieren	112
	Schlüssel 3: STELLEN Sie SICH Ihren inneren Konflikten	115
	Die Schlüssel zu Selbstführung entwickeln	117

<b>ABSICHT stärken – der Erfolgsschlüssel</b>	<b>119</b>
Den Erfolg spüren	121
Finden Sie heraus, was Sie wollen	122
<b>Schärfen Sie Ihre AUFMERKSAMKEIT – der Veränderungsschlüssel</b>	<b>124</b>
<b>Schärfen Sie Ihre Fähigkeit, SICH zu STELLEN – der Wachstumsschlüssel</b>	<b>128</b>
Die Komfortzone	131
Zusammenfassung	134
<b>5 Das »Mensch, erwisch dich früher«-Spiel</b>	<b>137</b>
Erwischen	139
Verändern	140
Vergeben	142
Geloben	143
Die Tageswertung	144
Zusammenfassung	147
<b>Teil III Verantwortung üben und meistern</b>	<b>149</b>
<b>6 Führen Sie zuerst sich selbst</b>	<b>151</b>
Der Responsibility Process funktioniert nur auf sich selbst angewandt	151
Aufwachen! Die kulturelle Prägung droht, uns einzuschläfern	152
Jedes Ärgernis ist eine Gelegenheit zum Lernen	153
Lassen Sie es ruhig angehen	154
»Was will ich?« nicht »Was soll ich tun?«	155
Wieder lernen, wie man etwas will	157
Wie finden Sie heraus, was sie wirklich wollen?	159
Bessere Ziele entwickeln	164
Jenseits von VERPFLICHTUNG	165
Verdeutlichen Sie sich Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Ansprüche	167
Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche	171
Hinter sich aufräumen	174
Erfolge feiern entwickelt den ABSICHT-Muskel	176
Zusammenfassung	181

<b>7</b>	<b>Gemeinsam Verantwortung übernehmen, gemeinsam führen</b>	<b>183</b>
	Die wichtigsten Dynamiken: Alignment und Integration	185
	Sie sind ein Trimmruder	186
	Übernehmen Sie 100% Verantwortung für jede Beziehung	189
	Verantwortung ist Führung	190
	Gemeinsame Verantwortung ist gemeinsame Führung	191
	Ihre größten Quellen der Macht	192
	Sorgen Sie für positive wechselseitige Abhängigkeit	194
	Spielen Sie ein größeres Spiel	196
	Wie man andere in VERANTWORTUNG stärkt	200
	Zwischen-Probleme angehen	201
	Mit Zynismus und Sarkasmus umgehen	204
	Zusammenfassung	205
<b>8</b>	<b>Verantwortung in anderen entwickeln</b>	<b>207</b>
	Den Responsibility Process studieren	208
	VERANTWORTUNG vorleben	209
	Bitten Sie um VERANTWORTUNG	210
	Den Responsibility Process lehren	212
	Behalten Sie die positive Verstärkung bei	214
	Verfallen Sie nicht in Zustimmung: Umgang mit der »Ja, aber«-Falle	215
	Beenden Sie den Tausch von Verantwortung gegen Ratschlag	217
	Was ist mit unseren Kindern?	219
	Zusammenfassung	224
<b>9</b>	<b>Führen Sie eine Organisation der Wahlmöglichkeiten</b>	<b>225</b>
	Setzen Sie den Kontext für VERANTWORTUNG	225
	Metal Tank Corporation – Epilog	229
	Zuerst Verantwortung, danach Verantwortlichkeit	230
	In fünf Schritten von VERANTWORTUNG zu Verantwortlichkeit	231
	1. Handele ich aus VERANTWORTUNG heraus?	232
	2. Weiß ich, was ich will?	233
	3. Habe ich um das gebeten, was ich will?	233
	4. Habe ich Vereinbarungen für das, worum ich gebeten habe?	234
	5. Sind 1 – 4 »Ja«, dann rufen Sie zu Verantwortlichkeit auf	235
	Zusammenfassung	237

## **Abschluss**

---

<b>10 Auf dem Weg zur Meisterschaft</b>	<b>241</b>
Wenn Sie Verantwortung meistern, meistern Sie Ihr Leben	241
Gute Menschen vermeiden regelmäßig Verantwortung	243
Es passiert nichts Entscheidendes, bis jemand ein Problem in Besitz nimmt	246
Jede Verstimmung ist eine Gelegenheit zum Lernen	249
Finden Sie immer wieder heraus, was Sie wollen, und konzentrieren Sie sich darauf	251
Schärfen Sie Ihre Sinne und beachten Sie Ihren Blickwinkel	252
Sich stellen ist der erste Schritt zur Lösung des Problems	253
Wenn sich Dinge ändern sollen, muss ich mich zuerst ändern	254

## **Anhang**

---

<b>Über den Autor</b>	<b>259</b>
<b>Literatur</b>	<b>261</b>
<b>Index</b>	<b>265</b>