

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

TEIL 1: SELBSTREFLEXION UND SELBSTMANAGEMENT

1 Wer sind Sie und wenn ja, wie viele? Das Modell der inneren Antreiber	13
2 Sieben Strategien zur Steigerung der Lebensfreude	20
3 Die besten Soforthilfen bei akutem Stress	29
4 Drei Tricks, um sich in Erfolgsstimmung zu versetzen	35
5 Fünf Strategien gegen Sorgen, Ängste und negative Gedankenspiralen	40
6 Pausen – vier Strategien zur Nutzung einer unterschätzten Kraftquelle	49

TEIL 2: KONKRETE STRATEGIEN FÜR BESTIMMTE FÜHRUNGSSITUATIONEN

7 Fünf Gründe, warum es sich für Sie lohnt, eine gute Führungs kraft zu sein	61
8 Drei Strategien, um in Zeiten von Krisen oder Veränderungen präsent zu sein	68

INHALT 5

9	Zehn Punkte, die gesunde Führung ausmachen	75
10	Mein Team will nicht so, wie ich es will – mögliche Ursachen und Strategien für das Managen von Widerstand	83
11	Führen auf Distanz – zehn Erfolgsstrategien, die den Unterschied machen	91

TEIL 3: KOMMUNIKATIONSWERKZEUGE FÜR VERSCHIEDENE (FÜHRUNGS-)SITUATIONEN

12	So überzeugen Sie Ihr Gegenüber – adressatengerecht kommunizieren	111
13	Wer fragt, der führt	122
14	In fünf Schritten erfolgreich durch ein Kritikgespräch führen	130
15	Zehn Strategien für effektive Meetings, um Lebenszeit zu sparen	139
16	Zehn Aspekte, die Online-Meetings erfolgreich machen	148
17	Wertschätzung und Anerkennung sind Ihre stärkste Währung	159

TEIL 4: DIE EIGENE PERFORMANCE UND DEN PERSÖNLICHEN ERFOLG STEIGERN

18	Mein Chef nervt mich – fünf Strategien, um sich weniger aufzuregen	167
19	Sie als neue Führungskraft – sieben Punkte entscheiden über Ihren Erfolg	175

20 Zwölf Tipps für mehr Präsenz im Video – Ihre Körpersprache prägt Ihr Image	186
21 Zwei Tools für die Priorisierung von Aufgaben, besonders im Home-Office	195
22 Selbststeuerung und Kompetenz im Home-Office – 13 Punkte, um gut für sich zu sorgen	202
23 Selbstmarketing – sieben Strategien, die Sie und Ihr Wirken sichtbar machen ...	214
24 Sind Sie Sklave Ihres Kalenders? – sieben Strategien im Zeitmanagement, die Ihrer Karriere nützen	225
Schlusswort	235
Dank	238