
Inhaltsverzeichnis

1 Einführung	1
Literatur	11
2 Das Gehirn: Möglichkeiten und Grenzen	13
2.1 Die Rolle des limbischen Systems	14
2.2 Neuroplastizität	15
2.3 Emotionen als Basis von Veränderung	17
2.4 Das Geheimnis der Spiegelneuronen	20
Literatur	23
3 Interview mit Rita König-Römer: „Glaube, Zuversicht und die Liebe, wozu für mich auch die Leidenschaft zählt, machen die Mentalität eines Siegers aus“	25
4 Du bist, was du denkst: Die Macht der Gedanken	31
4.1 Pessimistisches Denken	31
4.2 Optimismus	33
4.3 Gedanken: Kleine Ursache, große Wirkung	33
4.4 Das Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung	36
4.5 Der innere Dialog	38
4.5.1 Übung Gedankenprotokoll	40
4.5.2 „Ich schaffe es“ – Selbstgespräche	41
4.5.3 Erstellungsregeln für Affirmationen	42
4.5.4 Übung Gedankenstopp	43
4.6 Das innere Team	44
4.6.1 Selbsterforschung des inneren Teams	47
4.7 Übung Dankbarkeits- und Erfolgstagebuch	49
4.8 Die Wirkung des Umfelds auf den Erfolg	51
Literatur	53

5 Visionen, Wünsche, Ziele	55
5.1 Was ist eine Vision, was ein Wunsch?	55
5.2 Übungen zur Visionsentwicklung	56
5.2.1 Das Fernsehporträt	56
5.2.2 Vision	57
5.3 Die Zielsetzung	57
5.3.1 Ziele	58
5.3.2 Annäherungsziele statt Vermeidungsziele	63
5.3.3 Ergebnis- und Handlungsziele	64
5.4 Zielvisualisierung: Mental arbeiten	65
5.5 Zielcollage, digitaler Bilderrahmen, Vision Board	66
5.6 Erinnerungshilfen	69
5.7 Übung Stärkendusche	69
5.8 Emotionale Bindung an Ziele	70
Literatur	71
6 Motivation – was entfacht das innere Feuer?	73
6.1 Intrinsische und extrinsische Motivation	75
6.2 Führung ist Beziehungsarbeit	77
6.2.1 Die Kunst des Zuhörens	79
6.3 Die Schlüsselrolle von Wertschätzung und Anerkennung	80
6.4 Vertrauen fördert (Mitarbeiter-)Motivation	82
Literatur	85
7 Interview mit Jutta Kleinschmidt, Rallyefahrerin und Instruktorin: „Wenn es im Kopf nicht stimmt, geht gar nichts“	87
8 Visualisierung: Die Kraft der inneren Bilder	95
8.1 Was bedeutet Visualisierung?	97
8.2 Zwei Vorgehensweisen: Dissoziation und Assoziation	100
8.3 Der Zitronentest	101
8.4 Vorstellungstraining	103
8.4.1 Übung für den Anfang	103
8.5 Das Drehbuch	104
8.6 Umgang mit negativen Gedanken	105
8.7 Erfolgsvisualisierung	106
8.8 Ruhebild	106
8.9 Der imaginäre Schutzraum	107
Literatur	108
9 Umgang mit blockierenden Emotionen – Emotionen im Unternehmen	111
Literatur	114

10	Stärkenorientierte Führung	115
10.1	Das Verständnis von Werten	118
10.1.1	Wertekultur in Unternehmen	118
10.1.2	Übung: Erkundung der eigenen Werte	120
10.2	Stärken stärken	121
10.3	Stärkenanalyse	124
10.4	Erfolge würdigen	126
10.4.1	Das Erfolgsspalier	126
10.4.2	Die Erfolgsanalyse	127
10.4.3	Das Erfolgstagebuch	128
10.5	Erfolg fordert den nächsten Schritt	129
	Literatur	129
11	Interview mit Bernhard Peters, „Direktor Sport“ beim HSV: „Als Führungskraft sollte man nicht nur Stärke zeigen, sondern auch Schwächen zulassen und eingestehen“	131
12	Stabilität und Sicherheit durch Routinen	137
12.1	Die Macht der Gewohnheit	139
12.2	Rituale	140
12.2.1	Rituale im Unternehmen	141
12.2.2	Rituale im Umgang mit E-Mails, Smartphone, Internet	143
12.2.3	Feierabend-Ritual	143
12.2.4	Ritual für den Jobwechsel	144
12.3	Mentales Momentum	146
	Literatur	147
13	Umgang mit Scheitern	149
13.1	Resilienz im Job – der erfolgreiche Umgang mit veränderten Bedingungen	154
13.2	Das Triple-A-Prinzip: Akzeptieren, analysieren, abhaken!	155
	Literatur	158