

Inhalt

Über den Autor	7
-----------------------------	----------

Teil I

Vorwort: Ein Sommerabend am Bodensee	9
---	----------

Einleitung: Komplexität reduzieren	17
---	-----------

1. Die fünf psychologischen Grundbedürfnisse des Menschen	23
1.1 Das Bedürfnis nach Bindung	27
1.2 Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle	31
1.3 Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung	33
1.4 Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz	35
1.5 Das Bedürfnis nach Kohärenz	38
1.6 Das Streben nach Balance	41
1.7 Annäherung und Vermeidung im Vergleich	46
1.8 Ein Blick auf die Ursprünge	49
1.9 Zusammenfassung	55
2. Wenn Gefühle lügen	57
2.1 Die Sprache der Emotionen	59
2.2 Glauben Sie nicht alles, was Sie fühlen	64
2.3 Zusammenfassung	75
3. Emotional Leading: Sie selbst	77
3.1 Drei Wege, um sich selbst emotional zu führen	79
3.2 Drei wichtige Punkte bei der Befriedigung von Bedürfnissen	110
3.3 Zusammenfassung	116
4. Emotional Leading: Mitarbeiter	119
4.1 Das Modell der emotionalen Führung	120
4.2 Mitarbeiter emotional führen	134
4.3 Zusammenfassung	158

5. Epilog: Über die Weisheit	161
---	------------

Teil II

6. Der große Praxisteil: Fragebögen und Übungen	165
6.1 Analyse-Tool 1: Persönliche Bedeutung der Grundbedürfnisse	169
6.2 Analyse-Tool 2: Offene Selbstreflexion zu den fünf Grundbedürfnissen	180
6.3 Analyse-Tool 3: Die Komfortzone verlassen	189
6.4 Analyse-Tool 4: Emotionen und Gedanken interessiert wahrnehmen	194
6.5 Analyse-Tool 5: Der Bedürfnis-Check-up	199
6.6 Analyse-Tool 6: Allgemeines bedürfnisbezogenes Verhalten	201
6.7 Analyse-Tool 7: Emotionales Führungsverhalten	205
6.8 Analyse-Tool 8: Der »Google-Fragebogen«	214
6.9 Analyse-Tool 9: Direkte Selbstreflexion zum emotionalen Führungsstil	221
Literaturverzeichnis	224