

INHALTSÜBERSICHT

PROLOG:	Ein Workbook, das durch den Körper geht	XI
KAPITEL 1:	Empower Dich selbst	1
	Self-Empowerment: Führungslust und Führungsfrust	3
	Der Weg zur mehr Self-Empowerment	6
KAPITEL 2:	Innen und Außen – die beiden Seiten deiner Führungs- medaille	13
	Gute Führung integriert zwei Perspektiven	15
	Der Blick nach Außen	16
	Der Blick nach Innen	25
	Innen- und außenorientierte Führung im Vergleich	31
KAPITEL 3:	Kopf, Körper und Hand – Drei wirkungsvolle Hebel für deine neue Führung	37
	Leistung mit und durch den Körper	39
	Drei Erfolgshebel für Führungslust	46
	Mach dich startklar	50

KAPITEL 4: Schritt 1: AWARENESS	59
Nimm dir Zeit	61
Zwei Formen von Awareness	62
Mich selbst erkunden	67
Mein Umfeld erkunden	73
Innen und Außen vergleichen	76
 KAPITEL 5: Schritt 2: ATTRACTION	 89
Die Zukunft beginnt jetzt	91
Deinen Fokus setzen: Entscheidung für Klarheit	92
Drei Entscheidungsstrategien für deinen Umgang mit Führungsfrust	93
Paradoxien als ständige Begleiter deiner Führung	97
Dein Self-Empowerment Statement	111
Vom Sprechen zum Handeln	121
 KAPITEL 6: Schritt 3: ACTION	 123
Losgehen	125
Wie fühlt sich Führungslust an?	126
Die Kraft deiner Routinen	128
Aktivierung deines Self-Empowerment Statements	141

KAPITEL 7: Schritt 4: ALIGNMENT	147
Bilanz ziehen	149
Lernen, Wachstum, Leadership	155
Mein Platz	158
Dankbarkeit	162
Der Weg ist das Ziel	164
 KAPITEL 8: Schlussplädoyer	165
 Bodyhacks & Practices im Überblick	169
Glossar/Stichwortverzeichnis	172
Literatur, die uns inspiriert hat.	175
Autor:innen	177