

Inhaltsverzeichnis

Neues Vorwort zur deutschen Ausgabe	11
Vorwort	17
Einleitung	21
1. Kapitel: Sind Sie gefangen, ohne es zu wissen?	33
Es ist wichtig, dass man sein Denken und Fühlen steuert	38
Ohnmacht ist Gift	41
Stockholm-Syndrom und Geiselmentalität	47
Das Gegengift ist die Herstellung einer emotionalen Verbindung	52
Zusammenfassung	55
2. Kapitel: Wie Sie mit Ihrem geistigen Auge Freiheit erlangen	59
Das geistige Auge fokussieren	63
Das geistige Auge eines anderen Menschen erkennen	66
Die Macht der mentalen Verfassung	67
Wie man die innere und äußere Verfassung beeinflussen kann	70
Die selbsterfüllende Prophezeiung und das geistige Auge	73
Wie man mit dem geistigen Auge sieht	78
Zusammenfassung	81
3. Kapitel: Das Potenzial des Bonding-Kreislaufs	85
Der Bonding-Kreislauf	89
Annäherung und Bindung	95
Trennung und Trauer	99
Die acht Phasen der Trauer	102
Die sieben Manifestationen zerstörter Bindung	112
Bonding und Veränderung	123
Zusammenfassung	125

4. Kapitel: Die Stärke einer sicheren Basis	127
Wie sichere Basen das geistige Auge beeinflussen	142
Menschen als sichere Basis	145
Die Mutterfigur als sichere Basis	146
Die Vaterfigur als sichere Basis	149
Ziele als sichere Basen	152
Angst vor Misserfolg und Angst vor Erfolg	154
Ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl und sichere Basen	157
Sichere Basen und Widerstandsfähigkeit	158
Wenn eine sichere Basis fehlt	161
Annäherungs- und Bindungsstile	163
Zusammenfassung	171
5. Kapitel: Die Kunst des Konfliktmanagements	175
Natur und Wurzeln von Konflikten	179
Gewalt als Extremreaktion auf Verlust	184
›Der Fisch muss auf den Tisch‹	188
Konfliktquellen	191
Die Dynamiken einer gesunden Beziehung	193
Interessenkonflikt versus Bedürfniskonflikt	197
Konfliktlösung	199
Die Anwendung von Konfliktlösungstechniken im Unternehmenskontext	203
Zusammenfassung	206
6. Kapitel: Effektiver Dialog	209
Mittels Dialog nach der größeren Wahrheit suchen	212
Interner und externer Dialog	217
Dialogblockaden	221
Instrumente zur Beseitigung von Dialogblockaden	229
Dialogprinzipien	231
Die Kunst des Zuhörens	233
Die Auswirkung des Dialogs auf die Gesundheit	236
Zusammenfassung	243

7. Kapitel: Die Macht der Verhandlung	247
Zehn Schritte im Verhandlungsprozess	250
Einen positiven Verhandlungsansatz verfolgen	256
Win-win-Mentalität	258
Wenden Sie das Gesetz der Gegenseitigkeit und der beiderseitigen Konzessionen an	268
Die Wirkung der Einflussnahme und die Macht der Überredung	273
Wie man informelle Autorität ausübt	276
Verkaufen Sie die Nutzen der Anstrengung	280
Zusammenfassung	282
8. Kapitel: Wie man lernt, seine Gefühle zu beherrschen	285
Wie Gefühle funktionieren	287
Die fünf Emotionsphasen	290
Fünf Emotionsmuster	297
Motivation	305
Der Wert der emotionalen Intelligenz im Geschäftsleben	309
Die Auswirkungen von Emotionen auf die Gemütslage	310
Umgang mit Emotionen	312
Drei einfache Instrumente zur Deeskalation von Emotionen	316
Wenn die Amygdala das Steuer übernimmt	318
Zusammenfassung	321
9. Kapitel: Ein Leben frei von mentaler und emotionaler Gefangenschaft	325
Ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl	329
Ein niedriges Selbstwertgefühl	331
Das Selbstwertgefühl stärken	333
Demut als frei gewählte innere Haltung	335

Wie man sich selbst und anderen durch kontinuierliches, lebenslanges Lernen hilft	339
Wie man durch Wahlmöglichkeiten Frieden findet	344
Leben im Flow-Zustand	348
Zusammenfassung	351
Anmerkungen	355
Danksagung	363
Der Autor	369
Stichwortverzeichnis.	371