

Inhalt

Vorwort	7
Wer war Dale Carnegie?	9
Warum wir <i>Take Command – Übernehmen Sie die Verantwortung</i> geschrieben haben.	11
 Teil 1:	
Übernehmen Sie Verantwortung in Bezug auf Ihre Gedanken und Gefühle	15
 1.	
Wählen Sie Ihre Gedanken weise	17
Achten Sie auf Ihre Gedanken.	21
Warum wir negativen Gedanken nachhängen	26
Nutzen Sie negative Gedanken als Frühwarnsystem	30
Wechseln Sie die Perspektive	32
Praktizieren Sie Affirmationen.	35
 2.	
Konditionieren Sie Ihr Denken auf Erfolg	40
Verwenden Sie Routinen, um Ihren Geist auf Erfolg zu konditionieren	42
Das Leben ohne Routinen	43
Etablieren Sie eine Routine.	45
Eignen Sie sich eine wachstumsorientierte Denkweise an ...	48
Legen Sie sich eine Routine zu, die zu einer wachstumsorientierten Denkweise führt	49
Ein Hinweis zu Routinen: Seien Sie realistisch.	54
 3.	
Nutzen Sie Ihre Gefühle zu Ihrem Vorteil	58
Warum haben wir Gefühle?	61

4.	
Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen.	72
Risiken eingehen	75
Kleine Siege erzielen und feiern	78
Nehmen Sie sich Vorbilder	79
5.	
Heißen Sie Veränderungen willkommen	90
Gestehen Sie sich Ihre Abwehrhaltung ein	94
Arrangieren Sie sich mit dem Unvermeidlichen	96
Tun Sie, was Sie können	98
6.	
Lassen Sie die Vergangenheit ruhen	105
7.	
Wie Sie mit Stress richtig umgehen.	120
Stress versus innere Unruhe	123
Wie sich Stress bemerkbar macht	124
Gewöhnlicher Stress	125
Chronischer Stress	125
Wie man Stress umdeutet	126
8.	
Stärken Sie Ihre Resilienz und Ihren Mut.	138
Teil 2:	
Übernehmen Sie Verantwortung in Bezug auf Ihre Beziehungen	155
9.	
Bauen Sie zwischenmenschliche Beziehungen auf	157
Fünf Methoden, eine aufrichtige Beziehung aufzubauen	165
Beziehungen im digitalen Zeitalter	170

10.	
Schaffen Sie Vertrauen	174
Es ist wichtig, sich verletzlich zu zeigen	179
Wodurch Vertrauen untergraben wird	183
Psychologische Sicherheit	190
11.	
Kritisieren Sie nicht	194
Kritik versus Feedback	196
Wie man mit Kritik richtig umgeht	197
Wie man richtig Feedback gibt	204
12.	
Wie Sie mit schwierigen Menschen zurechtkommen	209
Setzen Sie klare Grenzen.	210
Kommunizieren Sie Ihre Grenzen	213
Lernen Sie zuzuhören	215
Holen Sie eine dritte Meinung ein.	218
Wann eine Beziehung beendet werden sollte	220
13.	
Nehmen Sie den Standpunkt des anderen ein	226
Teil 3:	
Übernehmen Sie Verantwortung in Bezug auf Ihre Zukunft. . .	237
14.	
Führen Sie ein zielgerichtetes Leben.	239
Definieren Sie Ihre Werte	244
Definieren Sie Ihre Bestimmung	247
15.	
Entwickeln Sie eine Vision fürs Leben.	256
Entwickeln Sie Ihre Vision.	258
Erzählen Sie anderen von Ihrer Vision.	266

Erzählen Sie voller Enthusiasmus von Ihrer Vision	270
Arbeiten Sie gemeinsam mit anderen an der Verwirklichung der Vision.	271
16.	
Bilden Sie eine Gemeinschaft	277
Seien Sie großzügig.	279
Finden Sie eine gemeinsame Bestimmung	284
Schaffen Sie Möglichkeiten für andere	286
Dienende Führung	288
17.	
Verändern Sie die Welt zum Besseren	293
Fazit	306
Danksagungen	309
Von Joe Hart	312
Von Michael Crom	313
Über die Autoren	314
Anmerkungen	316