

Inhalt

Prolog	9
Einleitung: Warum Vorbereitung nicht alles ist – sondern das Einzige auf dem Weg zur Top-Leistung	13
Leistung – schon mal was davon gehört?	22
Erst Input, dann Output	30
Von Leistungsträgern und anderen Typen	34
Hallo Veränderung – schön, dass du da bist	46
Jede Leistung braucht den passenden Rahmen	50
Erst der Körper, dann die Leistung	52
Die Komplexität des Systems	63
Belastung + Erholung = Leistung	67
 1. Kapitel: Begeisterung – Warum Erfolg freiwillig und Wertschätzung ein Keimling für Begeisterung ist	 73
Was Begeisterung mit Emotion zu tun hat	78
Wie Begeisterung gekappt wird	85
Warum Lob und Feedback so entscheidend sind	89
Begeisterung – von klein auf	98
Begeisterung sichtbar machen	114
Begeisterung ist Chefsache	119
 2. Kapitel: Beziehung – Wozu wir den Menschen von seinem Verhalten trennen	 125
»Der ist ja wirklich so!«	128
Eine einfache Formel	135
Professionelles Feedback mit der WWW-Technik	146
Schritt 1 – W wie Wahrnehmung	146
Schritt 2 – W wie Wirkung	147
Schritt 3 – W wie Wunsch	148
Das ICE-Syndrom	157
Alles eine Frage der Orientierung	171

3. Kapitel: Beweglichkeit – Weshalb beides Auswirkungen hat: ob man etwas tut oder eben nicht tut	175
Der Blick auf körperliche Beweglichkeit	181
Der Blick auf geistige Beweglichkeit	194
Beweglichkeit erzielen – durch Stimme und Körpersprache	198
Was ist eine bewegliche Organisation?	204
Begleitung und Anleitung	230
Die Freude an Fehlern entdecken lernen	234
Auf der Suche nach dem WOFÜR	241
4. Kapitel: Regeneration – Warum Leistung durch Regeneration entsteht	253
Formen der Regeneration	260
Alles beginnt mit Vertrauen	268
Was ist eigentlich gesund?	274
Freiheit und Freiraum für Regeneration	290
Regeneration braucht Fokus und Übung	298
Zum Schluss: Wer Leistung haben will, braucht Grundlagen .	307
Das Zusammenspiel der Grundlagen	310
Die Dimension von Neid und Missgunst	319
Abseits der Routine	323
Leistungsaspekte für Führung, Mitarbeiter und Kunden	329
Einblick, Ausblick, Weitblick	332
Anhang 1: Ideensammlung Emotionen und Gefühle	337
Anhang 2: Wertekatalog	339
Quellen und Literatur	341
Über die Autoren	347
Danksagungen	349
Stichwortverzeichnis	353