

INHALTSVERZEICHNIS

Wirkung nach Innen

Der Mythos vom Sinn der Arbeit	8
<i>Die Sinnfindung</i>	10
<i>Ein Vorgangsmodell</i>	20
Die Frage nach dem eigenen Glück	23
<i>Glück als Summe positiver Gefühle</i>	23
<i>Die Glücksformel</i>	27
Leitmotive für Stärke und Entschlossenheit	34
<i>Wege zur inneren Stärke</i>	36
<i>Wege zur Entschlossenheit</i>	42
Denken leicht gemacht	45
<i>Wir lassen unser Gehirn erfolgreich arbeiten</i>	47
<i>Die iSi-Strategie</i>	50
Gefühle – unsere inneren Unterstützer	59
<i>Die Grundgefühle</i>	64
<i>Umgang mit Gefühlen</i>	78
Die positive Kraft negativer Gefühle	85
<i>Angst</i>	86
<i>Traurigkeit</i>	92
<i>Wut</i>	93
Ohne Ziel kein gerader Weg	99
<i>Zieldefinition</i>	101
<i>Erwartungen, Enttäuschungen und Wünsche</i>	104
Wie kann ich meine höchstmögliche Leistung abrufen? ...	110
<i>Der eigene Energiestatus</i>	117
<i>Selbstmotivation</i>	119
<i>Positives Denken, Gelassenheit und Achtsamkeit</i>	123
<i>Das Arbeiten mit meinen Sinnen</i>	129
<i>Umdeutung</i>	133
<i>Energietankstellen</i>	138

Wirkung nach Außen

Der angesehene Chef oder beliebte Kollege	144
<i>Die eigene Grundhaltung in der Kommunikation</i>	144
<i>Der Begriff wertschätzende Kommunikation</i>	150
<i>Ein Kommunikationsmodell</i>	153
<i>Mein Verhalten in einer Kommunikation</i>	158
Wie bleiben Konflikte im Berufsleben leistungsfördernd?	162
<i>Konfliktanzeichen</i>	164
<i>Konfliktverlauf</i>	166
<i>Konfliktlösung</i>	169
<i>Instrumente des Konfliktmanagements</i>	176
Kann ich andere motivieren? Wenn ja, wie?	179
<i>Was genau ist Motivation?</i>	179
<i>Wie motiviere ich andere?</i>	183
<i>Motivation als Führungsaufgabe</i>	184
Teamarbeit- der Umgang mit anderen Menschen leicht gemacht	190
<i>Prinzipien für dauerhafte Beziehungen</i>	191
<i>Teamführung</i>	194
Was braucht der gute Chef oder beliebte Kollege?	200
<i>Führungsstil — gibt es einen richtigen?</i>	201
<i>Hurra, ich habe Kritik bekommen!</i>	207
<i>Feedback – das wertvollste Instrument zur gemeinsamen Weiterentwicklung</i>	212
<i>Delegieren</i>	217
<i>Vertrauen schaffen</i>	219
Nachwort	222
Quellverzeichnis	224