
Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| 1 Interview mit Dr. Michael Spitzbart: „Erfolgreiche Menschen stehen immer einmal öfter auf als sie hinfallen“ | 1 |
| 2 Einführung | 9 |
| Literatur | 21 |
| 3 Das Gehirn: Möglichkeiten und Grenzen | 23 |
| 3.1 Die Rolle des limbischen Systems | 24 |
| 3.2 Neuroplastizität | 25 |
| 3.3 Emotionen als Basis von Veränderung | 27 |
| 3.4 Das Geheimnis der Spiegelneuronen | 30 |
| Literatur | 34 |
| 4 Du bist, was du denkst: Die Macht der Gedanken | 37 |
| 4.1 Pessimistisches Denken | 37 |
| 4.2 Optimismus | 38 |
| 4.3 Gedanken: Kleine Ursache, große Wirkung | 39 |
| 4.3.1 Das Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung | 41 |
| 4.4 Der innere Dialog | 43 |
| 4.4.1 Übung Gedankenprotokoll | 46 |
| 4.5 „Ich schaffe es“ – Selbstgespräche | 47 |
| 4.5.1 Erstellungsregeln für Affirmationen | 47 |
| 4.6 Übung Gedankenstopp | 49 |
| 4.7 Das innere Team | 50 |
| 4.7.1 Selbsterforschung des inneren Teams | 53 |
| 4.7.2 Das innere Führungsteam | 55 |
| 4.7.3 Die inneren Antreiber | 56 |
| 4.8 Übung Dankbarkeits- und Erfolgstagebuch | 58 |
| 4.9 Die Wirkung des Umfelds auf den Erfolg | 60 |
| Literatur | 62 |

| | | |
|----------|---|-----|
| 5 | Interview mit Anna-Marie Flammersfeld, Extremläuferin: „Ich versuche immer, ein bisschen weiter zu gehen, weil mich das herausfordert“ | 65 |
| 6 | Visionen, Wünsche, Ziele | 71 |
| 6.1 | Was ist eine Vision, was ein Wunsch? | 71 |
| 6.2 | Übungen zur Visionsentwicklung | 73 |
| 6.2.1 | Das Fernsehporträt | 73 |
| 6.2.2 | Vision | 73 |
| 6.3 | Die Zielsetzung | 74 |
| 6.3.1 | Ziele | 74 |
| 6.3.2 | Annäherungsziele statt Vermeidungsziele | 79 |
| 6.3.3 | Ergebnis- und Handlungsziele | 80 |
| 6.4 | Zielvisualisierung: Mental arbeiten | 81 |
| 6.5 | Zielcollage, digitaler Bilderrahmen, Vision Board | 82 |
| 6.6 | Erinnerungshilfen | 84 |
| 6.7 | Übung Stärkendusche | 85 |
| 6.8 | Emotionale Bindung an Ziele | 86 |
| | Literatur | 87 |
| 7 | Motivation – was entfacht das innere Feuer? | 89 |
| 7.1 | Intrinsische und extrinsische Motivation | 91 |
| 7.1.1 | Die Säulen der intrinsischen Motivation | 92 |
| 7.2 | Führung ist Beziehungsarbeit | 94 |
| 7.2.1 | Übung Beziehungsanalyse | 96 |
| 7.3 | Die Schlüsselrolle von Wertschätzung und Anerkennung | 97 |
| 7.4 | Vertrauen fördert (Mitarbeiter-)Motivation | 99 |
| | Literatur | 102 |
| 8 | Interview mit Marlies Bernreuther: „Ich möchte, dass wir das Beste fürs Unternehmen machen und nicht das, was ich will“ | 105 |
| 9 | Visualisierung: Die Kraft der inneren Bilder | 111 |
| 9.1 | Zwei Vorgehensweisen: Dissoziation und Assoziation | 116 |
| 9.2 | Zitronentest | 117 |
| 9.2.1 | Übung für den Anfang | 118 |
| 9.3 | Vorstellungstraining | 119 |
| 9.4 | Das Drehbuch | 121 |
| 9.5 | Umgang mit negativen Gedanken | 122 |
| 9.6 | Erfolgsvisualisierung | 123 |
| 9.7 | Ruhebild | 123 |
| 9.8 | Der imaginäre Schutzraum | 124 |
| | Literatur | 125 |

| | |
|---|-----|
| 10 Interview mit Marinus Kraus, Olympiasieger Skispringen (Team), Sotschi 2014: „Ob als Führungskraft oder im Spitzensport: Wenn ich nicht hundertprozentig an mich glaube, werde ich nie große Leistungen erzielen“ | 127 |
| 11 Umgang mit blockierenden Emotionen – Emotionen im Unternehmen ... | 131 |
| 11.1 Strategien für positive Emotionen und Steigerung der Selbstkontrolle | 135 |
| 11.2 Umgang mit negativen Emotionen | 136 |
| 11.2.1 Das Ärger-Tagebuch | 136 |
| 11.2.2 Achtsamkeitsübungen | 138 |
| 11.3 Umgang mit Blockaden | 140 |
| 11.3.1 Das Anker | 142 |
| Literatur | 145 |
| 12 Interview mit Marie Nauheimer: „Zu einer guten Selbstführung gehören Disziplin, Durchsetzungsvermögen, Optimismus und Empathie“ | 147 |
| 13 Stärkenorientierte Führung | 153 |
| 13.1 Das Verständnis von Werten | 156 |
| 13.1.1 Übung: Selbsterkundung der eigenen Werte | 158 |
| 13.2 Stärken stärken | 158 |
| 13.2.1 Stärkenanalyse | 161 |
| 13.3 Erfolge würdigen | 163 |
| 13.3.1 Das Erfolgsspalier | 164 |
| 13.3.2 Die Erfolgsanalyse | 164 |
| 13.3.3 Das Erfolgstagebuch | 165 |
| Literatur | 167 |
| 14 Interview mit Bernhard Peters, „Direktor Sport“ beim HSV: „Als Führungskraft sollte man nicht nur Stärke zeigen, sondern auch Schwächen zulassen und eingestehen“ | 169 |
| 15 Stabilität und Sicherheit durch Routinen | 175 |
| 15.1 Rituale | 178 |
| 15.1.1 Rituale im Unternehmen | 179 |
| 15.1.2 Rituale im Umgang mit E-Mails, Smartphone, Internet | 181 |
| 15.1.3 Feierabend-Ritual | 182 |
| 15.1.4 Ritual für den Jobwechsel | 183 |
| 15.2 Mentales Momentum | 184 |
| 15.3 Routine-Übung: Nach der Herausforderung | 186 |
| Literatur | 187 |

| | |
|--|-----|
| 16 Umgang mit Scheitern | 189 |
| 16.1 Resilienz im Job – der erfolgreiche Umgang mit veränderten Bedingungen | 194 |
| 16.2 Das Triple-A-Prinzip: Akzeptieren, analysieren, abhaken! | 197 |
| Literatur | 199 |
| | |
| 17 Interview mit Oliver Blume, Firmengründer: „Ich fühle mich sehr oft als Entdecker von Talenten bei Menschen“ | 201 |
| | |
| Anhang | 205 |



<http://www.springer.com/978-3-658-05774-9>

Chefsache Kopf

Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr
Führungskompetenz

Heimsoeth, A.

2015, XVIII, 205 S. 47 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-05774-9