

Inhaltsverzeichnis

	Einleitung	7
1	Grundhaltungen im Umgang mit dem/der Vorgesetzten	9
	• Der Vorgesetzte als Kunde	11
	• Das Wetter kann man nicht ändern	14
	• Hierarchie akzeptieren	16
	• Zwei Erwachsene unterhalten sich	17
	• Ideen einbringen	22
	• Sie haben die Wahl	23
	• Ihr Chef ist nicht für alles verantwortlich ..	25
	M agazinseite: Wechseln Sie mal die Perspektive!	26
	<i>Auf den Punkt gebracht</i>	28
2	Eine starke Ausgangsposition gewinnen	29
	• Gute Leistung, gute Ideen, gute Performance	29
	• Die Beziehung zum Vorgesetzten gestalten	31
	• Sich selbst vermarkten	34
	• Im Unternehmen und außerhalb networken	35
	• Bleiben Sie unabhängig	38
	<i>Auf den Punkt gebracht</i>	40

3	Den Vorgesetzten überzeugen ..	41
	• Richtig argumentieren	41
	• Steter Tropfen höhlt den Stein	49
	• Sich auf Mitarbeitergespräche vorbereiten	51
	• Kritik äußern	57
	• Gehaltsgespräche führen	60
	• Wenn alles nicht hilft, dann eskaliere	64
	• Mit Machtspielen umgehen	65
	• Nein-Sagen beim Vorgesetzten	68
	M agazinseite: Der Umgang mit der Angst	72
	<i>Auf den Punkt gebracht</i>	74
4	Souverän mit Kritik umgehen ..	75
	• Positiver Umgang mit Kritik	75
	• Auf persönliche Angriffe reagieren	82
	• Mobbing – Wie kann ich mich wehren? ...	88
	<i>Auf den Punkt gebracht</i>	91
5	Die wichtigsten Cheftypen und der Umgang mit ihnen	92
	• Der analytische Chef	92
	• Der kommunikative Chef	93
	• Der Chef als Macher	95

• Der verlässliche Chef	96
• Der perfektionistische Chef	97
Auf den Punkt gebracht	98

6 Motiviert sein, mit oder ohne Vorgesetzten 99

• Unser größter Wunsch: Zufriedenheit und Motivation	100
• Gegen die „innere Kündigung“ kämpfen ..	101
• Tipps für die Selbstmotivation	104
Auf den Punkt gebracht	110

7 Als Chef mit dem Chef umgehen 111

• Sie sind kein Sandwich	111
• Gute Rahmenbedingungen herstellen	114
• Das Bypass-Problem	119
• Wenn Ihr Chef kein Vorbild ist	120

M agazinseite: Anleitung zum Unglücklichsein im Umgang mit dem Chef	122
--	-----

Auf den Punkt gebracht	124
-------------------------------------	------------

• Literaturverzeichnis	125
• Stichwortverzeichnis	126