

# **Inhalt**

## **Vorbemerkung 9**

### **1. Persönlicher Erfolg durch Selbst-Coaching 11**

1.1 Was verstehen wir unter persönlichem Erfolg? 11

1.2 Was verstehen wir unter Selbst-Coaching? 14

1.3 Übung zum Selbst-Coaching 18

### **2. Persönlichkeit und persönliche Entwicklung 21**

2.1. Hintergrundwissen 21

2.1.1 Was verstehen wir unter Persönlichkeit? 21

2.1.2 Wie entwickelt sich Persönlichkeit? 24

2.1.3 Wie viel Verhaltensänderung ist möglich? 30

2.1.4 Welche Bedeutung hat das Selbstwertgefühl? 35

2.2 Anregungen zur persönlichen Entwicklung 44

2.3 Übungen zum Selbst-Coaching 49

### **3. Motivation und Leistungsbereitschaft entwickeln 55**

3.1 Hintergrundwissen 55

3.1.1 Lust und Freude 56

3.1.2 Ziele und Bedürfnisse 57

3.1.3 Einstellungen und Überzeugungen 68

3.2 Anregungen zur persönlichen Entwicklung 70

3.2.1 Standortbestimmung 70

- 3.2.2 Motivierende Ziele finden 74
- 3.2.3 Bedürfnis- und Zielkonflikte klären 81
- 3.2.4 Einstellungen ändern 85
- 3.2.5 Förderliche Rahmenbedingungen schaffen 88
- 3.2.6 Persönliche Arbeitsorganisation verbessern 89
- 3.2.7 Dranbleiben 90
- 3.3 Übungen zum Selbst-Coaching 95

#### **4. Einfluss nehmen 119**

- 4.1 Hintergrundwissen 119
  - 4.1.1 Macht, Gewalt und Autorität 121
  - 4.1.2 Verantwortung 128
  - 4.1.3 Psychologie der Macht 131
  - 4.1.4 Empfindlichkeit im Umgang mit Hierarchie und Macht 136
- 4.2 Anregungen zur persönlichen Entwicklung 138
  - 4.2.1 Standort- und Zielbestimmung 138
  - 4.2.2 Verantwortung übernehmen 142
  - 4.2.3 Sich zeigen und positionieren 146
  - 4.2.4 Souverän mit Macht und Autorität umgehen 147
  - 4.2.5 Kontakte pflegen und Netzwerke aufbauen 150
  - 4.2.6 Kompetenz aufbauen und zeigen 152
  - 4.2.7 Einfluss abgeben 153
- 4.3 Übungen zum Selbst-Coaching 155

#### **5. Mit Konflikten umgehen 166**

- 5.1 Hintergrundwissen 166
  - 5.1.1 Konfliktenstehung 168
  - 5.1.2 Konfliktvermeidung 175

5.2	Anregungen zur persönlichen Entwicklung	178
5.2.1	Standort- und Zielbestimmung	178
5.2.2	Konflikte wahrnehmen	181
5.2.3	Konflikte analysieren	183
5.2.4	Konflikte im Dialog klären	191
5.3	Übungen zum Selbst-Coaching	203

**Ein Wort zum Schluss** 218

**Literatur** 219