

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