
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Meine Interviewpartner	11
2 Interview mit Bodo Janssen, Unternehmer	15
3 Interview mit Quirin Wydra, Jetpilot und Investor	23
4 Die Grundlagen	29
4.1 Was ist Vertrauen? – Eine Begriffsbestimmung	36
4.2 Warum Vertrauen?	46
4.3 Grenzen des Vertrauens	58
5 Interview mit Kurt Kowarz, Fußballtrainer	67
6 Interview mit Julia Hochmuth, Leistungssportlerin	73
7 Vertrauen und Misstrauen in der Führung	79
7.1 Vertrauen führt – aber welche Führung führt zu Vertrauen?	84
7.2 »Ohne Vertrauen nimmt der Einfluss ab«	95
7.3 Leistungsfähigkeit, -bereitschaft und Motivation	97
7.4 Der »süße Schmierstoff« – oder: Wie entsteht Vertrauen?	98
7.5 Angst vor Risiken? Vertrauen trotzdem schaffen!	102
7.6 Das Paradoxon des Vertrauens	107
7.7 Klarheit schaffen und Komplexität reduzieren	108
7.8 Wenn das Vertrauen der Mitarbeiter schwindet	109
7.9 Der Pygmalion-Effekt	112
8 Interview mit Axel Esser, Trainer und Berater	115
9 Interview mit Beat Gerber	123
10 SelbstVERTRAUEN	129
10.1 Selbstvertrauen macht das Leben leichter	130

10.2	Was ist der Selbstwert?	133
10.3	Stärkenorientierung	137
10.4	Verbessern Sie Ihre Körperhaltung	146
10.5	Der Sprung in der Schüssel	148
11	Interview mit Jochen Vogt, international erfahrener CIO	151
12	Interview mit Peter Zach, Vorstand eines IT-Unternehmens	155
13	Vertrauensbildung, Vertrauen aufbauen	159
13.1	Der erste Eindruck	163
13.2	Zuhören als entscheidendes Führungsinstrument	166
13.3	Kommunizieren	174
13.4	Erwartungen klären	181
13.5	Von Vorbildern, Versprechen und Vergeben	193
14	Interview mit Wolfgang Mader, Extremsportler	203
15	Vertrauen durch Dankbarkeit stärken	209
15.1	Dankbarkeit verändert das Gehirn	212
15.2	Die Kraft der Dankbarkeit – im Leben und im Business	215
15.3	»Dankbarkeit ist der schnellste Weg zum Glück«	218
16	Interview mit Stefan Michael Rauschhuber, selbstständiger Berater	221
17	Interview mit Andreas Varnholt, Experte im Möbelhandel	225
18	Vertrauen und Wertschätzung	229
18.1	Den Selbstwert nähren	230
18.2	Wertschätzung als Motivationsfaktor	232
18.3	Respekt	239
	Nachwort	243
	Stichwortregister	245
	Die Autorin	248