

Inhalt

Vorbemerkung 9

- 1. Persönlicher Erfolg durch Selbstcoaching 11**
 - 1.1 Was verstehen wir unter persönlichem Erfolg? 11
 - 1.2 Was verstehen wir unter Selbstcoaching? 14

- 2. Selbstwert und Persönlichkeit 18**
 - 2.1. Hintergrundwissen 18
 - 2.1.1 Was verstehen wir unter Persönlichkeit? 18
 - 2.1.2 Wie entwickelt sich Persönlichkeit? 20
 - 2.1.3 Wie viel Verhaltensänderung ist möglich? 26
 - 2.1.4 Welche Bedeutung hat das Selbstwertgefühl? 31
 - 2.2 Anregungen zur persönlichen Entwicklung 40
 - 2.3 Übungen zum Selbstcoaching 45

- 3. Motivation und Leistungsbereitschaft entwickeln 53**
 - 3.1 Hintergrundwissen 53
 - 3.1.1 Lust und Freude 54
 - 3.1.2 Ziele und Bedürfnisse 55
 - 3.1.3 Einstellungen und Überzeugungen 66
 - 3.2 Anregungen zur persönlichen Entwicklung 68
 - 3.2.1 Standortbestimmung 68
 - 3.2.2 Motivierende Ziele finden 72
 - 3.2.3 Bedürfnis- und Zielkonflikte klären 80

- 3.2.4 Einstellungen ändern 84
- 3.2.5 Förderliche Rahmenbedingungen schaffen 87
- 3.2.6 Persönliche Arbeitsorganisation verbessern 87
- 3.2.7 Dranbleiben 88
- 3.3 Übungen zum Selbstcoaching 93

4. Einfluss nehmen 117

- 4.1 Hintergrundwissen 117
 - 4.1.1 Macht, Gewalt und Autorität 119
 - 4.1.2 Verantwortung 126
 - 4.1.3 Psychologie der Macht 130
 - 4.1.4 Empfindlichkeit im Umgang mit Hierarchie und Macht 134
- 4.2 Anregungen zur persönlichen Entwicklung 136
 - 4.2.1 Standort- und Zielbestimmung 137
 - 4.2.2 Verantwortung übernehmen 141
 - 4.2.3 Sich zeigen und positionieren 144
 - 4.2.4 Souverän mit Macht und Autorität umgehen 145
 - 4.2.5 Kontakte pflegen und Netzwerke aufbauen 148
 - 4.2.6 Kompetenz aufbauen und zeigen 150
 - 4.2.7 Einfluss abgeben 151
- 4.3 Übungen zum Selbstcoaching 153

5. Mit Konflikten umgehen 164

- 5.1 Hintergrundwissen 164
 - 5.1.1 Konfliktentstehung 165
 - 5.1.2 Konfliktvermeidung 172
- 5.2 Anregungen zur persönlichen Entwicklung 175
 - 5.2.1 Standort- und Zielbestimmung 175
 - 5.2.2 Konflikte wahrnehmen 178

- 5.2.3 Konflikte analysieren 180
- 5.2.4 Konflikte im Dialog klären 188
- 5.3 Übungen zum Selbstcoaching 200

6. Kleines Handwerkszeug zum Selbstcoaching 215

- 6.1 Leitfaden zum Selbstcoaching 215
- 6.2 Coaching-Partnerschaft 222

Ein Wort zum Schluss 225

Literatur 226