

# Inhalt

Vorwort von Bettina Wüdrich . . . . .	9
Einführung . . . . .	11

## Marke Ich

<b>Jon Christoph Berndt:</b> Die stärkste Marke sind Sie selbst! . . . . .	17
<b>Hermann Scherer:</b> Networking für Fortgeschrittene . . . . .	30
<b>Eckart von Hirschhausen:</b> Humorvoll präsentieren . . . . .	46
<b>Claudia Croos-Müller:</b> Multitalent Körpersprache . . . . .	58

## Selbstmanagement

<b>Lothar Seiwert:</b> Die neue Lust der Langsamkeit . . . . .	73
<b>Sabine Schonert-Hirz:</b> Ein hilfreicher Partner: Stress . . . . .	91
<b>Marco von Münchhausen:</b> Selbstmanagement mit dem inneren Schweinehund . . . . .	98
<b>Ulrich Dehner:</b> Adieu, Psychospielchen! . . . . .	117

## **Erfolg im Job**

<b>Irene Becker:</b> Behaupten Sie sich souverän! . . . . .	127
<b>Bernhard Wolff:</b> Wenn Sie auf die Bühne müssen . . . . .	137
<b>Jiri Scherer:</b> Neue Ideen mit kreativen Denkmethoden . .	147
<b>Isabel Thielen:</b> Sicher und professionell in den ersten 100 Tagen im Job . . . . .	164

## **Sinnvoll leben und arbeiten**

<b>Slatco Sterzenbach:</b> Fit für langfristigen, ganzheitlichen Erfolg	174
<b>Michael Merks:</b> Masterplan für ein erfülltes Leben . . . . .	191
<b>Karin von Schumann:</b> Veränderungen strategisch meistern	205
<b>Antje Schwidurski:</b> Sabbatical: Mal raus aus dem Job! . . .	215

## **Herausforderung Führungsposition**

<b>Sabine Asgodom:</b> Der Manager als Coach: Die neue Menschlichkeit. . . . .	225
<b>Barbara Mettler-v.Meibom:</b> Sich und andere mit Wertschätzung führen . . . . .	239
<b>Klaus Eidenschink:</b> Konflikte sind bereichernd – nutzen Sie ihr Potenzial!. . . . .	253
<b>Petra Bernatzeder/Reinhard Nagel:</b> Erneuerbare Energie – Mental Body Energy für Führungskräfte . . . . .	270

<b>Wie finde ich einen guten Coach? . . . . .</b>	<b>289</b>
Adressen . . . . .	296