Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Was Sie erwartet – und was nicht ... 5

1 Worum geht es in diesem Buch? ... 13
1.1 Wir stehen uns oft vor allem selbst im Weg: Innere Fesseln ... 13
1.2 Innere Fesseln sind hartnäckig und machtvoll ... 14
1.3 Innere Fesseln haben häufig existenzielle Wurzeln ... 14
1.4 Traumamodelle als Brücke ... 16
1.5 Es geht primär um Führungswirksamkeit ... 18
1.6 Ein praxisorientierter Leitfaden ... 20
1.6.1 Was ist der rote Faden dieses Buches? ... 20
1.6.2 Und was habe ich davon, das Buch zu lesen? ... 22

2 Der Referenzpunkt: Was verstehen wir unter Führung? ... 25
2.1 Ein kurzer systemischer Blick auf Führung ... 25
2.1.1 Organisationen als soziale Systeme ... 26
2.1.2 Führung soll primär die Überlebensfähigkeit der Organisation sicherstellen ... 28
2.1.3 Unsicherheitsabsorption und Paradoxiemanagement ... 29
2.2 Führungskompetenzen ... 31
2.2.1 Führungskompetenzen als Sprache ... 31
2.2.2 Wenige Kompetenzen beschreiben die meisten Führungsprofile ... 32
2.2.3 Skalierung macht Führungskompetenzen messbar ... 33
2.2.4 Die relative Bedeutung verschiedener Kompetenzen verändert sich ... 33
2.3 Bei Führung geht es auch um Beziehungsgestaltung ... 34
2.3.1 Kognitive Fähigkeiten sind wichtig 34
2.3.2 ... aber die Fähigkeiten zur Beziehungsgestaltung noch mehr ... 35
2.3.3 Man braucht die anderen, um nach oben zu kommen ... 36
2.3.4 Die Grenze zwischen Beruflichem und Privatem verschwimmt ... 36
2.4 Die »ideale Führungskraft« ... 37

3 Auf dem Weg zur Führungsexzellenz ... 41
3.1 Wie entwickeln sich unsere Führungskompetenzen? ... 41
3.1.1 Die Anfänge: Das Herkunftssystem als frühe Kompetenzschule ... 41
3.1.2 »Reifung«: On und off the job ... 43
3.1.3 Entwicklungsverzögerungen ... 45
3.2 Und manchmal geht's irgendwie nicht weiter 46

Bibliografische Informationen
https://d-nb.info/1257536834

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

4 Die »gefesselte« Führungskraft ... 49
4.1 Was steht im Weg? ... 49
4.1.1 Das Portfolio an möglichen Inneren Fesseln ist groß ... 49
4.1.2 Innere Fesseln transzendieren die Führungsrolle ... 64
4.1.3 Woran man Innere Fesseln erkennt ... 65
4.1.4 In Inneren Fesseln sind viele Kompetenzen gebunden ... 70
4.2 Innere Fesseln haben einen hohen Preis ... 72
4.3 Frühes Psychotrauma als ein Erklärungsmuster für Innere Fesseln ... 74
4.3.1 Was ist ein Psychotrauma? ... 76
4.3.2 Frühe Traumatisierungen sind besonders folgenreich ... 78
4.3.3 Was passiert bei einer Traumatisierung? ... 81
4.3.4 Welche konkreten frühen Erfahrungen können Traumata auslösen? ... 88
4.3.5 »Ich bin doch nicht krank!« ... 116
4.4 Zusammenfassung: Innere Fesseln als Trauma-Überlebensstrategien ... 121
4.5 Die gute Nachricht: Man kann die Inneren Fesseln lockern ... 124
4.5.1 Das Einordnen von Inneren Fesseln gibt Orientierung ... 124
4.5.2 Der Weg zur Ent-Fesselung: Versorgung der Wunden ... 125
4.5.3 Ein doppelter Gewinn ... 126

5 Ent-Fesselungen ... 127
5.1 Es lohnt sich ... 127
5.2 Wir haben alles, was wir brauchen ... 128
5.3 Auf geht's! ... 129
5.3.1 Lassen wir uns begleiten ... 129
5.3.2 Sind wir bereit? ... 134
5.3.3 Es braucht Zeit und ist ein Prozess ... 137
5.3.4 Wir müssen uns sicher fühlen ... 141
5.3.5 Nutzen wir unseren Verstand ... 152
5.4 Elemente der Ent-Fesselung: Was uns begegnen wird ... 154
5.4.1 Die Macht der Überlebensstrategien bricht ... 155
5.4.2 Klarheit entsteht ... 157
5.4.3 Eine neue Ganzheitlichkeit und innere Gelassenheit ... 166
5.4.4 Selbstachtung, Selbstrespekt und Selbstliebe nehmen zu ... 169
5.4.5 Beziehungen werden wahrhaftiger ... 170
5.5 Und wie funktioniert eine Ent-Fesselung? ... 172
5.5.1 Grundprämisse: Vertrauen Sie Ihrer Begleitung ... 172
5.5.2 Kein Prozess ist wie der andere ... 173
5.5.3 Ent-Fesselung entsteht durch Traumaintegration ... 174
5.5.4 Prinzipielle Ansätze der Ent-Fesselung ... 175

6 Wofür das alles? ... 189
6.1 Exzellente und authentische Führung ... 189
6.2 Erfolgreichere Organisationen ... 191
6.3 Humanere Wirtschaftssysteme und Gesellschaften? Ein Gedankenanstoß ... 193

7 Ein persönliches Abschlussplädoyer ... 197

Anhang (nur für Interessierte): Innere Fesseln als Trauma-Überlebensstrategien – weitere Modelle ... 199
Das Ego-State-Modell ... 200
Das Modell der strukturellen Dissoziation ... 201
Das Modell der Inneren Familiensysteme (Internal Family Systems IFS) ... 203
Das Modell der Dysregulation des autonomen Nervensystems ... 205
Andere Traumamodelle ... 211

Stichwortverzeichnis ... 215