

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