

Inhalt

Wie Druck entsteht	5
▪ Was ist Druck?	6
▪ Fehler, Kritik und Konflikte	12
▪ Zeitmangel und Überforderung	17
▪ Wenn die Karriere Druck auslöst	30
Sich selbst und andere kennenlernen	37
▪ Betrachten Sie die ganzheitliche Situation	38
▪ Den persönlichen Anteil erkennen	40
▪ Typische Druckauslöser erkennen	53

Souveränität zurückgewinnen	59
▪ Entwickeln Sie sich von der Minus- zur Plus-Situation	60
▪ Den Druck positiv umdeuten	63
▪ Mit Fehlern konstruktiv umgehen	66
▪ Kritik gelassener annehmen	71
▪ Konflikte aktiv angehen	86
▪ Grenzen setzen und Zeitdruck vermeiden	95
▪ Widerstände kooperativ auflösen	99
▪ Aus Machtkämpfen aussteigen	103
Ziele verwirklichen	111
▪ Lebensprioritäten setzen	112
▪ Prioritäten umsetzen	114
▪ Komfortzonen überwinden, Lebensqualität gewinnen	116
▪ Krisenkompetenz erwerben	122
▪ Stichwortverzeichnis	125