

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Die schwierigste und wichtigste Person konstruktiv führen – sich selbst</b> .....	<b>11</b>
2.1	Ohne Daten keine Taten: die eigenen Reglerstände messen .....	11
2.2	Mein Miteinander sortieren und stärken – mit dem Beziehungsrad .....	14
2.3	Die Informationsflut bewältigen – Strategien für Führende .....	15
2.4	Gechillter mit/trotz/dank Smartphone: eine Fokusübung .....	18
2.5	Klar sein in der Unklarheit: Souveränität zweiter Ordnung .....	20
2.6	Pausenkultur als Chefsache: 9 Tipps für produktivere Auszeiten .....	22
2.7	Heil durch den Alltagswahnsinn: eine Fokusübung .....	24
2.8	Denk dich down – maximal wirksame Abwärtsstrategien .....	25
<b>3</b>	<b>Positive Emotionen stärken als Führungskraft – wozu, wofür und wie?</b> .....	<b>27</b>
3.1	Was positive Emotionen sind .....	27
3.2	Positive Emotionen als Führungskraft stärken – wozu? .....	30
3.3	Wie Sie als Führungskraft für mehr positive Emotionen sorgen .....	32
3.4	Negativität begrenzen als Führungskraft .....	33
3.5	Mit schwierigen Menschen leichter klarkommen – die Metta-Übung .....	41
<b>4</b>	<b>Stärken stärken stärkt</b> .....	<b>45</b>
4.1	Was Stärken sind und welche es gibt .....	45
4.2	Wem es was nützt, Stärken zu stärken .....	48
4.3	Stärken stärken konkret .....	50
4.4	Konstruktiv mit Schwächen umgehen .....	52
4.5	Meine größte Schwäche – und wie ich mit ihr umgehe .....	53
<b>5</b>	<b>Vertrauen verstehen und verstärken als Führungskraft</b> .....	<b>63</b>
5.1	Was Vertrauen ist .....	63
5.2	Wozu als Führungskraft Vertrauen aus- und Misstrauen abbauen? .....	66
5.3	Vertrauen vertiefen als Führungskraft – so könnte es gehen .....	68
5.4	Misstrauen lindern, Vertrauensbrüche kitten: 13 Tipps .....	71
<b>6</b>	<b>Sinn-voller führen: was, wozu und wie?</b> .....	<b>73</b>
6.1	Was Sinn-volles Führen meint .....	79
6.2	Der Nutzen sinnhafter Führung .....	82
6.3	Sinn finden und vermitteln als Führungskraft: einige Anregungen .....	84

<b>7</b>	<b>Führen in ungewisser Zeit</b> .....	87
7.1	Was Führende über Krisen und das Wachstum an Krisen wissen sollten .....	87
7.2	Aus und durch Krisen führen – einige Anregungen .....	89
7.3	10 Dinge, die Sie über Zuversicht wissen sollten .....	97
7.4	Optimismus optimal dosieren – mit mentalem Kontrastieren und WOOP-Technik .....	100
<b>8</b>	<b>Positiv führen in unterschiedliche Richtungen – seitlich, nach oben, nach unten, virtuell</b> .....	109
8.1	Chefinnen und Chefs neben mir führen – nach der IOWA-Formel .....	109
8.2	Meinen Chef konstruktiv führen .....	112
8.3	Die größten Herausforderungen für virtuell Führende und Geführte .....	115
8.4	Virtuos virtuell wirken: Erfolgsstrategien für remote Führende .....	116
8.5	Tandem-Führung: Was sie braucht, nützt, möglich macht .....	120
8.6	Teams positiv führen mit dem GRPI-Modell .....	123
8.7	Lass gut sein: Initiativen und Projekte beenden – oder weglassen .....	125
8.8	5 Anregungen, wie Führungskräfte Erfolg und Fortschritt besser würdigen können .....	127
<b>9</b>	<b>Positive Leadership konkret</b> .....	129
9.1	Was Positive Leadership ist und bringt – und wie sie geht .....	129
9.2	Positives Führen im Krankenhaus einführen (und nicht nur da) – ein paar Hinweise .....	134
9.3	Positive Leadership bei einem Energieversorger neu einführen – ein paar Erkenntnisse .....	136
9.4	14 Dinge, die Sie von LIDL Österreich über Positive Leadership lernen können .....	138
9.5	Positives Führen messen und trainieren – mit dem PERMA-Lead® Profiler .....	148
<b>10</b>	<b>Burn-out erkennen, verhindern, vorbeugen als Führungskraft</b> .....	161
10.1	Was Burn-out bedeutet .....	161
10.2	Wie Burn-out erkennen – bei sich und anderen? .....	164
10.3	Burn-out verhindern als Führungskraft – 6 Tipps .....	165
10.4	Was Organisationen gegen Burn-out tun können – und sollen .....	167
<b>11</b>	<b>Mit Positive Leadership durchs Jahr</b> .....	171
11.1	Weshalb wir dem Glück eine Chance geben sollten .....	171
11.2	»... und beruflich so?« Job Crafting als Impuls für <i>Ihren</i> Tag der Arbeit .....	173

11.3	20 Fragen zur Halbzeit von 2020: Impulse für eine Bilanz .....	175
11.4	Oh, du fröhliche! 5 Tipps für Ihre Rede bei der Weihnachtsfeier .....	177
11.5	21 Anregungen für den Start ins neue Arbeitsjahr .....	178
<b>12</b>	<b>Glückliche und weniger glückliche Seiten des Lebens .....</b>	<b>181</b>
12.1	Ganz oben – warum und wie die Berge glücklich machen .....	181
12.2	Verzeihen – gar nicht leicht gemacht .....	184
12.3	Zum Glück Schule: Glück als Schulfach – trotz und gerade wegen Corona .....	191
12.4	Mit Leidenschaft zum Glück? .....	196
12.5	Helfen hilft den Helfern: Was Random Acts of Kindness sind und bringen .....	204
12.6	Kalte Konflikte auftauen .....	206
	Literatur .....	215
	Stichwortverzeichnis .....	219
	Zum Autor .....	221