

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Wie erfolgreiche Karrieren funktionieren	11
1 Einführung	13
2 Was ist eigentlich Erfolg?	14
2.1 Erfolg im Job – eine Annäherung	14
2.2 Kritische Karrieresituationen	18
2.3 Eigenschaften erfolgreicher Managerinnen und Manager	20
2.4 Wie erfolgreiche Karrieren funktionieren	21
2.5 Gute Führung, gute Ergebnisse	23
2.6 Die alte Frage: angeboren oder erlernbar?	24
2.7 Vier Wegweiser für den richtigen Weg nach oben	26
2.8 Kontinuierliches Lernen als Erfolgsbaustein	29
3 Führungskräfte am Limit	31
3.1 Wenn aus Herausforderung Überforderung wird	31
3.2 Emotionen im Business – darf das sein?	32
3.3 Führungskräfte als Opfer	33
3.4 Achtung, Denkfallen!	35
3.5 Von der Jobkrise zur schweren persönlichen Krise	36
4 Die gefährlichsten Karrierefallen	41
4.1 Risikofaktor Persönlichkeit	41
4.2 Der blinde Fleck	42
4.3 Beratungsresistenz lässt scheitern	42
4.4 Was Führungskräfte entgleisen lässt	43
4.5 Sind Führungskräfte Gefangene ihrer eigenen Persönlichkeit?	46
5 Die Kunst des Wiederaufstehens: Resilienz	47
5.1 Das Phänomen Resilienz	47
5.2 Die sieben Sphären der Resilienz	48
5.3 Das Kugelsphären-Modell	49
6 Training für Ihre Resilienz	53
6.1 Seelisches Krafttraining	53
6.2 Bestandsaufnahme: Wie sieht es in Ihrem Leben aus?	54
6.3 Persönlichkeit: Wie gehen Sie derzeit mit Krisen um?	55
6.4 Biografie: Wie Sie Kraft aus der Vergangenheit ziehen	55

6.5	Haltung: Auf die richtige Einstellung kommt es an	59
6.6	Ressourcen: der private Erste-Hilfe-Koffer	67
6.7	Hirn-Körper-Achse: gesunder Körper – starker Geist	69
6.8	Authentische Beziehungen: der persönliche Aufsichtsrat	72
6.9	Sinn: Stark werden durch die Antwort auf das Warum	74
7	Die Erfolgsformel	78
	Literatur	79
	Teil 2: Teams zum Erfolg führen	81
8	Einführung	83
9	Spitzenleistungen durch Teamentwicklung	84
9.1	Eine Gruppe macht noch kein Team	84
9.2	Was führt zu Spitzenleistungen im Team?	86
9.3	In drei Schritten zum Spitzenteam	87
10	Das Team zusammenstellen	89
10.1	Wie ein Team gebildet wird	89
10.2	Wie man den richtigen Teamleiter auswählt	89
10.3	Welches Profil braucht ein Teamleiter?	95
10.4	Gibt es die ideale Teamgröße?	97
10.5	Auf den richtigen Teammix kommt es an	99
11	Den Handlungsrahmen abstecken	107
11.1	Was in der Orientierungsphase wichtig ist	107
11.2	Wie wird ein Team organisiert?	108
11.3	Wie vereinbart man Teamziele?	113
12	Mit dem Team arbeiten	118
12.1	Aktivieren Sie die Lernpotenziale	118
12.2	Konfliktpotenziale produktiv nutzen	123
12.3	Wie Sie Ihr Team bei der Stange halten	144
	Teil 3: Ihr Mindset für dauerhaften Erfolg	153
13	Einführung	155
14	Ihre Entscheidung: Mittelmaß oder Spitze?	156
14.1	Wie viele Runden halten Sie durch?	156

14.2	Warum Work-Life-Balance nicht erstrebenswert ist	159
14.3	Kurzfristiger und langfristiger Erfolg	161
14.4	Sichtbare und unsichtbare Spitzenleistung	162
14.5	Was, wenn die Kraft zu fehlen scheint?	163
14.6	Persönliche Spitzenleistung unter der Lupe	163
14.7	Keine Frage der Selbstmotivation, oder etwa doch?	165
15	»I did it my way« – Ihr Weg zum Erfolg	167
15.1	Wie würde Steve entscheiden?	167
15.2	Hebel Nr. 1: Nachdenken	168
15.3	Hebel Nr. 2: Umfeld anpassen	177
15.4	Hebel Nr. 3: Fokussieren	181
15.5	Hebel Nr. 4: Vordenken	186
16	Die acht Mindsets des Erfolgs	192
16.1	Nr. 1: Sagen Sie »Ja, ich will!«	192
16.2	Nr. 2: Trainieren Sie Ihren Sisu	194
16.3	Nr. 3: Übernehmen Sie Verantwortung	198
16.4	Nr. 4: Sehen Sie's sportlich	202
16.5	Nr. 5: Es ist genug für alle da	203
16.6	Nr. 6: Sie haben alle Zeit der Welt	205
16.7	Nr. 7: Sie sind es sich wert	206
16.8	Nr. 8: Denken Sie »Spitzenleistung«	209
17	Wie Sie Spitzenleistung zur Gewohnheit machen	210
17.1	Die Macht der Gewohnheit	210
17.2	Wie Sie gute Gewohnheiten verinnerlichen	211
17.3	Die sechs guten Gewohnheiten von Spitzenleistern	213
17.4	Spitzenleistung kann das Normalste der Welt sein	220
18	Und Action!	222
18.1	Machen Sie den Unterschied – jetzt	222
18.2	Ein Plädoyer für Spitzenleistungen	223
18.3	Work smarter – not harder	224
	Stichwortverzeichnis	227
	Die Autoren	229

