

Inhalt

Auf einen Blick – Wegweiser	9
Vorwort	10
1 Warum es Zeit ist für ein Schulterklopfen	13
Sie sitzen zwischen allen Stühlen	14
Sie müssen auf die Zahlen achten:	
Ihr Chef will Resultate	17
Sie müssen auf Ihre Leute achten:	
Der Mensch geht vor	19
Sie müssen auf sich selbst achten:	
Und wo bleiben Sie?	21
2 Wieso Sie nicht länger am Limit arbeiten können	24
Führungskräfte ohne Kräfte	25
Bevor der Körper streikt	27
Wie die Psyche Schaden nimmt	29
Das Sozialleben gerät unter Druck	31
3 Welche Bedürfnisse Menschen am Arbeitsplatz haben	35
Mindestanforderung: Sich nicht unwohl fühlen	36
Der Mensch arbeitet nicht fürs Brot allein	40
Dicke Luft? – Die Botschaft hinter den Beschwerden	44
4 Wie Sie Ihre Mitarbeiter wirklich erreichen	47
Gefühle sind der Motor von allem	48
Sich selbst als Mensch zeigen:	
Herz ist Trumpf	51
Mitarbeiter als Menschen ansprechen	53

5 Wie Sie Wertschätzung ausdrücken, ohne sich anzubiedern	58
Wertschätzung – eine Frage der Haltung	59
Wirklich wertschätzen kann man nur, wen man kennt	64
Wertschätzung zahlt sich für Sie aus	66
6 Wie Sie zu einem positiven Arbeitsklima beitragen	69
Warum das Klima wichtig ist	69
Wie Sie als Führungskraft das Klima beeinflussen	71
Was Sie bewusst fürs Klima tun können	73
Warum Sie auch in Sachen Stimmung bei sich beginnen sollten	78
7 Wie Sie psychische Belastungen Ihrer Mitarbeiter puffern	80
Soziale Unterstützung vermindert den Druck	81
So werden Sie zum Blutdrucksenker	84
Suchen Sie das achtsame Gespräch mit Ihren Mitarbeitern	87
Geben Sie Ihren Mitarbeitern den Rhythmus vor	90
8 Wie Sie konstruktiv und wertschätzend Kritik äußern	94
Verständnis erleichtert Ihnen die Arbeit	95
Der Kontakt muss stimmen	97
Ohne Feedback keine Führung	100
Wenn der Karren richtig im Dreck steckt	102
9 Wie Sie aus der Kränkungs- Rache-Spirale aussteigen	106
Kränkungen haben ihre eigene Dynamik	107
Als Führungskraft souverän agieren	110
Als Führungskraft Kränkungen vermeiden	113
Wertschätzend bleiben auch in Konfliktsituationen	114

10 Woher Sie den Mut für gesunden	
Egoismus nehmen	117
Wer ist der wichtigste Mensch in Ihrem Leben?	118
Wenn das schlechte Gewissen an Ihnen nagt	119
Wenn andere Sie für einen Egoisten halten	121
Argumente für gesunden Egoismus	123
Sie sind der Chef in Ihrem Leben	125
11 Wie Sie auch unter Stress gelassen bleiben	128
Wie sich Ihr Führungsverhalten unter Stress verändert ...	129
Es gar nicht erst so weit kommen lassen	131
Wenn Ihnen doch einmal der Ton entglitten ist	135
12 Wie Sie nach Feierabend richtig abschalten	139
Sie brauchen ein Kontrastprogramm	140
Schaffen Sie Klarheit für Ihre Psyche	144
Schlafen Sie gut	147
Sie sind nicht James Bond	151
Literaturverzeichnis	153
Stichwortverzeichnis	154
Über die Autorin	156