

Inhalt

1	Der Stellenwert von Ratio und Emotion	7
1.1	Emotionen und ihr gesellschaftlicher Wert	9
1.2	Die Folgen missachteter Gefühle	11
1.3	Die Überschätzung des Verstandes	12
1.4	Emotionen, das Über-Lebens-Mittel	15
1.5	Goleman und die Emotionale Intelligenz	16
1.6	Keine Führung ohne Emotionalität	18
1.7	Die Grenzen klassischer Führungsmodelle	21
2	Selbstmanagement der Emotionen . . .	23
2.1	Selbstreflexion	24
2.1.1	Den Blick nach innen richten	25
2.1.2	Selbstkritik und Selbsteinschätzung	27
2.1.3	Selbstbild und Fremdbild	28
2.1.4	Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstbewusstsein	29
2.2	Die eigenen Emotionen steuern	31
2.2.1	Mit Disziplin zu höheren Zielen	32
2.2.2	Stressmanagement als Führungskompetenz.	35
2.2.3	Selbsttest: Destruktives und konstruktives Stressverhalten	37
2.2.4	Die Macht destruktiver Glaubenssätze	39
2.2.5	Selbtsicherheit finden – das innere Team	41
2.3	Selbstmotivation: emotionales Vorbild sein.	43
2.3.1	Angst und Freude als Motivationsfaktoren	45
2.3.2	Lust auf Leistung und Herausforderung	48
2.3.3	Optimismus und Frustrationstoleranz.	49
2.3.4	Proaktives Handeln als Motivationsfaktor.	52
2.3.5	Negative und positive Glaubenssätze	54
2.3.6	Die Kraft der freien Entscheidung	56
3	Empathie – die Kunst sich einzufühlen	58
3.1	Sensibilität und Achtsamkeit	60
3.1.1	Hilfsbereitschaft, Mitleid und andere Empathiestörer	62
3.1.2	Aktives Zuhören	65
3.1.3	Offenheit und Erlebnistiefe	67
3.1.4	Die Neugier am Mitmenschen	68

3.2	Vertrauen in Mensch und Beziehung	70
3.2.1	Das Beziehungskonto	72
3.2.2	Die Win-win-Strategie	75
3.2.3	Mehr Mut zur Demut	77
3.3	Toleranz und Wertschätzung	78
3.3.1	Die Angst vor dem Unbekannten	79
3.3.2	Sinn und Unsinn von Vorurteilen	80
3.3.3	Empathie und Gewaltfreiheit	82

4 Mit Emotionen lenken 85

4.1	Die Führungskraft als demokratischer Teamplayer	87
4.1.1	Den richtigen Menschen am richtigen Platz	89
4.1.2	Die Führungskraft als Dompteur der Emotionen	91
4.1.3	Mit Begeisterung zur Teamkultur	94
4.1.4	Die Führungskraft als Moderator	96
4.2	Die Führungskraft als Kommunikator	99
4.2.1	Vier-Wege-Kommunikation und Ich-Botschaft	101
4.2.2	Kommunikation und emotionales Bewusstsein	104
4.2.3	Emotionale Kommunikation in Konflikten	108
4.2.4	Gewaltfreie Kommunikation	110
4.3	Die Führungskraft als Förderer und Coach	112
4.3.1	Der Statuskonflikt zwischen Respekt und Vertrauen	115
4.3.2	Menschenkenntnis und Persönlichkeitsmodelle	118
4.3.3	Blickwinkel und Horizonte erweitern helfen	120
4.4	Führen durch Fordern	123
4.4.1	Sich und andere überzeugen können	125
4.4.2	Spaß, Stolz, Trotz, Wut als Motivationsfaktoren	127
4.4.3	Flow: Die Lust an der Euphorie	130
4.5	Führen in der Krise	132
4.5.1	Grenzen aufzeigen – emotionale Zeichen setzen	134
4.5.2	Zeit für mutige Entscheidungen	136
4.5.3	Furcht und Ehrfurcht vor der Macht	138
4.6	Die Führungskraft als Visionär	140
4.6.1	Das Gefühl für strategisches Denken	143
4.6.2	Durch Integration zum visionären Leitbild	145
4.6.3	Die Sehnsucht nach dem Sinn	147

5	Emotionales Führen im Rollenkonflikt	150
5.1	Der Inhaber als Führungskraft	150
5.2	Angestellte Führungskraft im Mittelstand	151
5.3	Angestellte Führungskraft im Konzern	153
5.4	Emotionales Führen ohne Weisungsbefugnis	155
5.5	Emotionales Führen von virtuellen Teams	156
Schlusswort		159
Der Autor		160
Literaturverzeichnis		161
Stichwortverzeichnis		162