

Inhalt

Im Fokus: Sie selbst	5
▪ Was Selbstführung ist – und was nicht	6
▪ Die sechs Säulen der Selbstführung	8
▪ Warum ist effektive Selbstführung so wichtig?	14
▪ Die Folgen fehlender Selbstführung	19
▪ Alles eine Frage der Übung	25
Wie sich Selbstführung beeinflussen lässt	31
▪ Die Quelle der Selbstführung: Resilienz	32
▪ Starr oder flexibel?	34
▪ Was begünstigt Resilienz?	35
▪ Arbeiten an sich selbst auf verschiedenen Ebenen	41
▪ Nur wer resilient ist, kann sich effektiv führen	51

Fitnessstraining für Ihre Selbstführung	53
▪ Arbeit an sich selbst braucht Zeit	54
▪ Persönlichkeit: mehr über sich erfahren	55
▪ Biografie: von der eigenen Geschichte profitieren	67
▪ Haltung: zu einer positiveren Einstellung finden	71
▪ Mentale Agilität: flexibler im Denken werden	93
▪ Energie Management: schonend mit der eigenen, Kraft umgehen	96
▪ Geist-Körper-Achse: gut für sich selbst sorgen	102
▪ Authentische Beziehungen aufbauen und pflegen	119
▪ Sinn: ein Leben in Einklang mit den eigenen Werten	122
▪ Zur besseren Version von sich selbst werden	125
▪ Stichwortverzeichnis	126