
Inhalt

| | |
|--|------------|
| Danke | 7 |
| Vorwort | 9 |
| 1. Einstimmung: Die Bedeutung von Selbstführung | 11 |
| 2. Automatische Reaktionen | 17 |
| 3. Emotionen und somatische Marker | 35 |
| 4. Achtsamkeit und der innere Beobachter | 49 |
| 5. Vielfalt von Persönlichkeitsteilen | 63 |
| 6. Innere Dynamik von Persönlichkeitsteilen | 75 |
| 7. Das Selbst | 91 |
| 8. Selbstführung | 105 |
| 9. Veränderung durch Selbstdialog | 121 |
| 10. Orientierung und Entscheidung | 143 |
| 11. Wirkung und Wechselwirkung | 165 |
| 12. Navigation in Konflikten | 185 |
| 13. Ausklang: Veränderung und Nachhaltigkeit | 205 |
| Register der Beispiele | 219 |
| Literatur | 220 |