

# Inhalt

Einleitung.....	7
<b>1. „Spieglein, Spieglein an der Wand ...“ – Selbsterkenntnis als mentales Navigationsinstrument.....</b>	<b>15</b>
1.1 Der blinde Fleck.....	16
1.2 „Ich mache mir die Welt, so wie sie mir gefällt“ – Raus aus der Opferrolle! .....	18
1.3 Die „Intuitionsfalle“ .....	20
1.4 Wie es in den Wald hineinruft ... ..	22
1.4.1 Wie finden wir zueinander? – Selbsterkenntnis und Personalauswahl .....	23
1.4.2 „Krieg und Frieden“ – Selbsterkenntnis und Konfliktklärung .....	25
1.5 „Wir drehen uns im Kreis ...!“ – Systemisches Denken und Handeln .....	27
1.6 Wenn es eng wird in der Komfortzone .....	35
1.7 Meditationes.....	40
<b>2. Die Tugend des Maßhaltens .....</b>	<b>43</b>
2.1 Eine Frage der Balance.....	43
2.2 Ein Leben mit Maß und Ziel – durch mentale Unabhängigkeit zum Erfolg .....	45
2.2.1 Weisheit und Sorglosigkeit.....	45
2.2.2 Weisheit und die Falle des Narzissmus .....	49
2.3 Raus aus dem Schwarz-Weiß-Denken! – Mäßigung macht das Leben bunt .....	53
2.4 Ökonomische Sinnhaftigkeit – Mit allen „Sinnen“ handeln .....	59
2.5 Die Beziehung zwischen Mitarbeitern und Führungskräften .....	64
2.5.1 So nah und doch so fern – Nähe und Distanz zu Mitarbeitern .....	66
2.5.2 „Wo gehobelt wird, fallen Späne“ – Kritik konstruktiv äußern .....	67
2.5.3 „Der Ton macht die Musik“ – Maßvolles Verhalten in Konfliktsituationen.....	68
2.6 „Nobody is perfect?!“ – Gut ist gut genug!.....	70
2.7 „Zeit ist Geld!?“ – Qualität statt Quantität .....	71
2.8 Meditationes.....	75

<b>3. Nur keine Angst! – Stoische Philosophie und der Umgang mit Emotionen ..</b>	77
3.1 Umgang mit Ängsten .....	79
3.2 Führen mit Seelenruhe – Wie Sie Unzufriedenheit produktiv umsetzen...	82
3.3 Der erste Schritt zur inneren Ruhe: Erkenne dich selbst! .....	86
3.4 Ich sehe was, was du nicht siehst: Erkenne den Optimisten in dir! .....	89
3.5 Nur Mut! Seien Sie eine Führungs-Kraft! .....	93
3.6 Meditationes .....	98
<b>4. „Der rote Faden“ – Transparenz und klare Leitlinien in Unternehmen .....</b>	101
4.1 Feste Grundsätze: Fluch oder Segen?.....	101
4.2. Die Spreu vom Weizen trennen – Grundsätze überprüfen.....	107
4.3 Von bleibenden Werten – die Fundamente fester Grundsätze.....	110
4.4 „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“ – Die Macht der Vorbilder .....	118
4.5 Wie Sie die richtigen Ziele definieren und erreichen können.....	125
4.6 Meditationes .....	128
<b>5. „Hüte dich, dass du nicht ein tyrannischer Kaiser wirst!“ – Über den richtigen Umgang mit Macht .....</b>	131
5.1 Die Macht des Stärkeren durchsetzen?.....	131
5.2 Wer andern eine Grube gräbt ... – Macht und Abhängigkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen.....	132
5.3 Auf Biegen und Brechen? – Macht und Dominanz.....	134
5.4 Risiken und Nebenwirkungen der Machtausübung .....	139
5.5 Auf Treu und Glauben – Macht und Verantwortung als Führungskraft ...	141
5.6 Die Macht der gegenseitigen Achtung.....	142
5.7 Macht und Missgunst .....	147
5.8 Meditationes .....	148
<b>6. Gemeinschaftsgefühl in Unternehmen .....</b>	151
6.1 Gemeinschaft vor Egoismus oder: „Wir sind das Unternehmen“ .....	151
6.2 Gemeinschaftssinn – Das Immunsystem eines Unternehmens.....	155
6.3 Eine Frage der Gerechtigkeit.....	159
6.4 In aller Freundschaft? – Führung und Freundschaft(-lichkeit).....	161
6.5 Meditationes .....	164
<b>Zum Schluss: Das Geheimnis guter Führung .....</b>	167
Literatur.....	169