

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Ein erstes Wort zur „Einleitung“: Die alltäglichen Leiden von Führungskräften</b>	<b>1</b>
	Weiterführende Literatur	6
<b>2</b>	<b>Das Ärgernis: „Mitarbeitern fehlt es an Selbstverantwortung“</b>	<b>7</b>
2.1	Einleitung – Abgedrängte Selbstverantwortung	7
2.2	Was passiert, wenn Selbstverantwortung nicht gelebt werden kann?	9
2.3	Was steckt dahinter, wenn Mitarbeiter keine Selbstverantwortung übernehmen?	12
2.3.1	Bereitschaft der Mitarbeiter zur Selbstverantwortung	14
2.3.2	Fehlende Fähigkeiten für die Selbstverantwortung	15
2.3.3	Selbstverantwortung bei anderen zulassen	15
2.4	Was steckt dahinter, wenn Führungskräfte keine Selbstverantwortung zulassen?	16
2.5	Keine Lust auf Leiden? Impulse zur Veränderung!	20
2.5.1	Diagnose vor Therapie	21
2.6	Ein Praxisfall zum Üben	27
	Weiterführende Literatur	28
<b>3</b>	<b>Das Ärgernis: Viel wird geredet, allerdings zu wenig Richtiges in der richtigen Form</b>	<b>29</b>
3.1	Einleitung Kommunikationschaos	29
3.2	Wenn alle reden und keiner was sagt	32
3.2.1	Auswirkungen auf die Mitarbeiter	34
3.2.2	Auswirkungen auf die Kollegen	35
3.2.3	Auswirkungen auf die Kunden	35
3.2.4	Auswirkung auf die Führungskraft selbst	37
3.3	Was steckt hinter Nichtgesagtem?	37
3.4	Keine Lust auf Leiden? Impulse zur Veränderung!	41
3.4.1	Diagnose vor Therapie!	44

3.5	Kommunikation im Führungsalltag – ein Praxisfall zum Üben	49
	Weiterführende Literatur	51
<b>4</b>	<b>Das Ärgernis: „Ich stecke fest im Zeitdilemma“</b>	<b>53</b>
4.1	Einleitung Zeitdilemma	53
4.2	Was geschieht, wenn ich mit meiner Zeit nicht klar komme?	56
4.2.1	Wichtiges verliert sich und das Dringliche frisst Sie	64
4.3	Was führt hin zum sogenannten Zeit-„Problem“?	73
4.3.1	Perfektionismus – als Auslöser von Zeit-Leiden	74
4.3.2	Der „Ich mache es“-Trieb – als Auslöser von Zeit-Leiden	82
4.3.3	Zeit-Leiden „Ich werde zugeschüttet und kann mich nicht wehren“	87
4.4	Keine Lust auf Zeit-Leiden? Impulse zur Veränderung!	89
4.4.1	Zeitgewinn durch Prioritätensetzung	89
4.4.2	Überprüfen Sie Ihre Rollen und Interaktionen	90
4.4.3	Halten Sie Momente der Lösungslosigkeit aus	96
4.4.4	Sägen Sie kein Sägemehl	97
4.4.5	Langsamer ist oft besser!	99
4.4.6	Schaffen Sie Zeitfallen ab	100
4.4.7	Diagnose vor Therapie	101
	Weiterführende Literatur	106
<b>5</b>	<b>Das Ärgernis: „Der Druck macht fertig“</b>	<b>107</b>
5.1	Druckvolle Einleitung	107
5.1.1	Positiver Druck kontra Leidensdruck	108
5.2	Druckverteilung im Führungsalltag	109
5.2.1	So erleben es die anderen	112
5.3	Was passiert, wenn sich Druck unkontrolliert freisetzt?	114
5.3.1	Nach außen	115
5.3.2	Nach innen	117
5.4	Was steckt dahinter, wenn Druck zum Leiden wird?	118
5.5	Keine Lust auf Leiden? Impulse zur Veränderung!	121
5.5.1	Diagnose vor Therapie	121
5.6	Druckausgleich im Führungsalltag – Fälle zum Üben	127
<b>6</b>	<b>Das Ärgernis: Es fehlt an Wertschätzung und Anerkennung</b>	<b>131</b>
6.1	Wertschätzende Einleitung	131
6.2	Unterschiedliche Wertschätzungsansichten	134
6.3	Was geschieht, wenn auf Dauer keine Wertschätzung und Anerkennung erfolgt?	138
6.3.1	... bei den Menschen, die mit mir zu tun haben?	138
6.3.2	... bei mir, wenn ich nichts davon bekomme?	139

6.4	Was steckt dahinter, wenn Menschen ein Zuviel an Wertschätzung erwarten? .....	139
6.5	So erleichtert Wertschätzung richtig und ganzheitlich (integral) Ihren Führungsalltag und Ihr Zusammenleben .....	140
6.5.1	Ich mag dich .....	147
6.5.2	Das richtige Loben und Anerkennen .....	148
6.5.3	Tadel mit Wertschätzung .....	150
6.5.4	Mut zum Peinlichen .....	153
6.6	Keine Lust auf Leiden? Impulse zur Veränderung! .....	154
6.6.1	Diagnose vor Therapie .....	154
6.7	Wertschätzendes Anerkennen – Fälle zum Üben .....	160
<b>7</b>	<b>Das Ärgernis: Demotivierte und unzuverlässige Mitarbeiter</b> .....	<b>161</b>
7.1	Einleitung und Hintergründe des Motivationsdilemmas .....	161
7.2	Motivatoren richtig einsetzen .....	165
7.2.1	Unterschied zwischen Motivation zu Manipulation .....	165
7.2.2	Motivatoren ansprechen .....	166
7.3	Was bestimmt letztendlich das Verhalten von Menschen? .....	174
7.3.1	Ich motiviere Sie .....	182
7.3.2	Sie motivieren andere .....	184
7.4	Keine Lust auf demotivierte Mitarbeiter – Impulse zur Veränderung ....	192
7.4.1	Diagnose vor Therapie .....	193
7.5	Motivierende Zusammenarbeit – Fälle zum Üben .....	198
	Weiterführende Literatur .....	200
<b>8</b>	<b>Das Ärgernis: „Es“ führt mich</b> .....	<b>201</b>
8.1	Auswirkungen fehlender Selbst-Führung .....	202
8.1.1	Wie kann es geschehen, dass wir uns selbst verlieren? .....	202
8.2	Bedingungen des Selbst-Führens .....	206
8.2.1	Sich selbst besser kennenlernen .....	207
8.2.2	Sich selbst akzeptieren können .....	211
8.2.3	Sich selbst vertrauen .....	216
8.2.4	Sich selbst besser entfalten .....	219
8.3	Lust auf Selbst-Führung? Weitere Impulse zur Veränderung .....	227
8.4	Ihr persönliches Übungsprogramm – Weg vom Leiden, hin zum Gestalter .....	231
8.5	Versuchen Sie es nicht mit Glück! .....	237
	Weiterführende Literatur .....	243
	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	<b>245</b>

Führen ohne Leiden

Die 7 häufigsten Klagen im Führungsalltag und was Sie  
dagegen tun können

Saulus, P.

2015, XIII, 246 S. 47 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-658-01257-1