

Inhaltsverzeichnis

1	Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter	1
	Peter Buchenau	
1.1	Was sind die Ursachen?	4
1.2	Überlastet oder gar schon gestresst?	7
1.3	Alles Stress oder was?	9
1.4	Burn-out – Die letzte Stresstufe	11
	Literatur	13
2	Beispiele aus dem Projektmanagement-Alltag	15
3	Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Projekt...	21
3.1	Ziele: Rechtzeitig geklärt ist halb gewonnen	22
3.2	Rollenverteilung im Projekt: kein Theater, bitte!	25
		IX

X Inhaltsverzeichnis

3.3	Der Projektplan mit Zeitpuffer: Einfach unverzichtbar	32
3.4	Risiken sind riskant – aber kalkulierbar!	34
3.5	Der Auftraggeber: Keine Zeit für Ausflüchte	38
3.6	Gute (Un)Bekannte: Die Stakeholder	41
3.7	Plötzliche Planabweichungen	44
3.8	Kommunizieren, was das Zeug hält	52
3.9	Konflikte lässiger lösen	59
3.10	Projektmanager sind nicht allein	62
	Literatur	71
4	Schlusswort	73
	Literatur	74

Der Anti-Stress-Trainer für Projektmanager

Auf den Punkt geplant und trotzdem entspannt

Blaschka, M.

2017, XII, 74 S. 4 Abb., 3 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-658-15859-0