
Inhaltsverzeichnis

1	Self-Leadership-Training und Entwicklung	1
2	Self-Leadership: Praxis	5
2.1	Kognitionsbasierte Strategien: Übungen	9
2.1.1	Selbstanalyse und Selbstbeobachtung	9
2.1.2	Strategische Selbstzielsetzung	13
2.1.3	Selbstverbalisierung und Selbstgespräche	15
2.1.4	Selbsterinnerung	16
2.2	Natürliche Belohnungsstrategien: Übungen	17
2.3	Soziale Self-Leadership-Strategien: Übungen	23
2.3.1	Gruppenoptimierung	24
2.3.2	Leistungsbezugnahme	25
3	Konklusion	29
	Literatur	35



<http://www.springer.com/978-3-658-20052-7>

Self-Leadership

Praxis und Anwendung

Furtner, M.R.

2018, XI, 42 S., Softcover

ISBN: 978-3-658-20052-7