

# Inhalt

## **... und wie verändert das Buch mich?** 13

Ziele, Nutzen und Orientierung 13

Chancen, Risiken und Nebenwirkungen 16

Gebrauchsanweisung 17

## **1 Betriebliche Veränderungen und persönliche Veränderungsverarbeitung** 21

1.1 Warum sind betriebliche Veränderungsprozesse nicht  
immer erfolgreich? 23

1.2 Wie wirken sich betriebliche Veränderungen auf die  
Betroffenen aus? 24

1.3 Warum erleben wir Veränderungen als bedrohlich? 26

1.4 ... und was muss ich nun leisten? 35

Exkurs für Führungskräfte 37

Zwischen Opfer und Täter 37

Zwischen Veränderungsdruck und  
Mitarbeiterverantwortung 38

Zwischen Toleranz und Durchsetzung 39

## **2 ICH** 41

2.1 Selbstkonzept 42

2.2 Selbstwert 45

2.3 Handlungsfreiheit 47

- 2.4 Persönliche Ziele 51
- 2.5 ... und was heißt das für MICH? 52
  - 2.5.1 Rückblick – wo komme ich her? 53
  - 2.5.2 Wochenüberblick – wo bleibt meine Zeit? 57
  - 2.5.3 Handlungsfreiheit – wie viel darf ich selbst gestalten? 60
  - 2.5.4 Verhaltenskonsequenzen – was habe ich davon? 62
  - 2.5.5 Stärken und Schwächen – was zeichnet mich aus? 63
  - 2.5.6 Persönliches Umfeld – wie sieht es um mich herum aus? 68
  - 2.5.7 Erwartungen – was wollen andere von mir? 70
  - 2.5.8 Werte – was ist mir wichtig? 71
  - 2.5.9 Identität – wie bin ich zusammengesetzt? 75
  - 2.5.10 Meine Quintessenz 79

### **3 ZIEL 81**

- 3.1 Zielsetzung und -erreichung 83
- 3.2 Weg zum Ziel – Weg als Ziel 89
- 3.3 Grenzen und Spannungsfelder der Zielsetzung 92
- 3.4 ... und was heißt das für meine ZIELE? 93
  - 3.4.1 Geburtstagsrede zum 80. – was werde ich zu hören bekommen? 94
  - 3.4.2 Lebensziele – auf was möchte ich zurückblicken? 97
  - 3.4.3 Die 10-Millionen-Euro-Frage – was würde ich machen? 98
  - 3.4.4 Mittel- und kurzfristige Ziele – wo lang will ich gehen? 99

- 3.4.5 Arbeits- und Berufsziele – was will ich erreichen? 102
- 3.4.6 Kritische Überprüfung der eigenen Ziele – will ich das wirklich? 105
- 3.4.7 Meine Quintessenz 106

#### **4 ORGA** 107

- 4.1 Arbeitszufriedenheit 108
- 4.2 Arbeitsplatzsicherheit 110
- 4.3 ... und wie sieht es in meiner Organisation aus? 112
  - 4.3.1 Ziele der Organisation – was will meine Firma erreichen? 113
  - 4.3.2 Anforderungen – was erwartet die Firma von mir? 114
  - 4.3.3 Erwartungen – was erwarten Vorgesetzte, Kollegen und Mitarbeiter von mir? 115
  - 4.3.4 Entwicklungsmöglichkeiten – welche Gelegenheiten bietet mir die Firma? 116
  - 4.3.5 Werte der Organisation – wofür steht die Firma? 117
  - 4.3.6 Orga im Überblick – was bietet mir die Firma? 117
  - 4.3.7 Wert der Organisation – warum bin ich eigentlich in dieser Firma tätig? 121
  - 4.3.8 Meine Quintessenz 122

#### **5 FIT** 123

- 5.1 Passung zwischen Unternehmen und Individuum 124
- 5.2 Verbesserung der Passung zwischen Unternehmen und Individuum 126
- 5.3 Gegenseitige Erwartungen – der psychologische Vertrag 127

- 5.4 Gerechtigkeit 135
- 5.5 Motivation 140
- 5.6 ... und was heißt das für meine Passung? 145
  - 5.6.1 ICH und ORGA – wie passen wir zusammen? 146
  - 5.6.2 Ziele der ORGA und meine Ziele – wie passen wir zusammen? 149
  - 5.6.3 Werte der ORGA und meine Werte – wie passen wir zusammen? 151
  - 5.6.4 Anforderungen der ORGA und meine Kompetenzen – wie passen wir zusammen? 153
  - 5.6.5 Anreize der ORGA und meine Bedürfnisse – wie passen wir zusammen? 154
  - 5.6.6 Erwartungsmanagement – wie gehe ich mit meinen und fremden Erwartungen um? 155
  - 5.6.7 Alternativen – gibt es eine passendere Organisation für mich? 161
  - 5.6.8 Meine Quintessenz 164

## **6 WEG** 165

- 6.1 Barrieren auf dem Weg der Zielerreichung 166
- 6.2 Handlungsorientiertes Vorgehen 171
- 6.3 ... und wie werde ich vorgehen? 174
  - 6.3.1 Zielkonkretisierung – wohin will ich genau? 175
  - 6.3.2 Teilziele – was sind die Etappen auf meinem Weg? 179
  - 6.3.3 Barrieren – welche Hürden habe ich zu nehmen? 183
  - 6.3.4 Potenzielle Maßnahmen – welche Möglichkeiten kann ich überhaupt nutzen? 184
  - 6.3.5 Maßnahmenplan – wie gehe ich konkret vor? 187

- 6.3.6 Maßnahmenplan und Stärken/Schwächen  
– wie kann ich das schaffen? 190
- 6.3.7 Maßnahmenplan und Wochenübersicht  
– wie kann ich das vereinbaren? 191
- 6.3.8 Meine Quintessenz 193
- 6.4 Bewertungsorientiertes Vorgehen 194
- 6.5 ... und wie kann ich meine Perspektiven erweitern? 197
  - 6.5.1 Bewertungsorientiertes Vorgehen – was sehe  
ich und was kann ich noch sehen? 197
  - 6.5.2 Neubewertung – wie kann ich meine Situation in  
einem neuen Licht sehen? 199
  - 6.5.3 Realistische Ziele – was kann ich wirklich  
erreichen? 202
  - 6.5.4 Meine Quintessenz 211
- 6.6 Handlungs- und bewertungsorientiertes Vorgehen  
in Kombination 212
- 6.7 Ziele nachhaltig verfolgen 216
- 6.8 ... und wie kann ich dranbleiben und durchhalten? 220
  - 6.8.1 Fokussierung – wie kann ich meine Ziele  
im Auge behalten? 221
    - Gedanken-Stopp 222
    - Positive Selbstinstruktion 225
    - Aufmerksamkeitsregulation 229
    - Kurzzeitige Ablenkung 232
    - Mentales Training 235
  - 6.8.2 Verstärkung – wer oder was kann mich  
unterstützen? 238
  - 6.8.3 Quintessenz von 6.8 243

## **7 Erfolg** 245

7.1 Zusammenfassung – wie bringe ich das alles  
auf den Punkt? 245

7.2 Vertrag – ja, ich will! 247

7.3 Erfolg – das wünsch ich Ihnen! 248

## **Anmerkungen** 249

## **Literaturverzeichnis** 253