

Inhaltsverzeichnis

Zum Geleit	9
1. Selbstführung als Basis für den Erfolg	11
1.1 Selbstführung in ihren Grundzügen	11
1.2 Einflussgrößen auf die Selbstführung	23
1.3 Entspannung – das Tor zur inneren Bereitschaft	34
1.4 Wann ist Selbstführung erforderlich	47
2. Wie Wille und Motivation zusammenwirken	59
3. Über den wirkungsvollen Einsatz von Ressourcen	65
3.1 Was überhaupt sind Ressourcen?	65
3.2 Implizite Motive – die Triebfedern des Handelns	71
3.3 Fünf Wege zum Erkennen von Ressourcen	78
3.4 Schlüsselfelder als Spielfeld der inneren Ressourcen	89
3.5 Stärken-Reserven-Schwächen als situativ wirkende Ressourcen	92
4. Selbstführung fordert Ziele	101
4.1 Wie müssen Ziele beschaffen sein?	101
4.2 Wie Denken, Fühlen und der Körper Zielpotenziale entfalten	107
5. Was Gehirn und Gedächtnis mit Selbstführung zu tun haben	115

6. Der Wille als Motor der Selbstführung	129
7. Das Handlungsmodell zur Selbstführung	141
7.1 Das Rubikon-Modell als wissenschaftliche Basis	141
7.2 Die pragmatische Umsetzung des Rubikon-Modells in der Selbstführung	147
8. Führung durch Selbstführung	153
9. Selbstführungsförderliche Unternehmensorganisation	159
10. Strategien und Methoden zur Selbstführung	169
10.1 Stärkung der Selbstaufmerksamkeit	170
10.2 Innere Transparenz der Stärken und Reserven herstellen	171
10.3 Kognitive Selbstführung	179
10.4 Motivationale Selbstführung	184
10.5 Affektive Selbstführung	188
10.6 Willensbezogene Selbstführung	191
10.7 Strategien zur Arbeitsökonomisierung	203
11. Am Ende den persönlichen Anfang finden	207
Literaturverzeichnis	211
Sachwortverzeichnis	213