

# Inhalt

<b>Einleitung: Der Wunsch, frei zu arbeiten</b> .....	<b>11</b>
<b>1. Wie Veränderungen besser gelingen</b> .....	<b>13</b>
Die Anfänge des Inner Game .....	14
Die Entdeckung von Selbst 1 und Selbst 2 .....	16
Der Teufelskreis der Selbststörung .....	18
Veränderungen auf andere Art herbeiführen .....	20
Anwendungsbereiche von Inner Game .....	27
Parallelen zwischen Sport und Arbeit .....	28
Inneres Spiel und äußeres Spiel.....	29
<b>2. Inner Game in der amerikanischen Wirtschaft</b> .....	<b>31</b>
Den Widerstand gegen Veränderungen im Unternehmen verstehen .....	38
Das Arbeitsumfeld: drei Arten von Gesprächen .....	39
Die Unternehmenskultur von AT&T.....	44
Inner Game im Call-Center .....	47
Sich Selbst 2 öffnen.....	54
<b>3. Gerichtete Aufmerksamkeit</b> .....	<b>57</b>
Der Selbst-2-Fokus .....	58
Ablenkungen durch Selbst 1 .....	59
Achtsamkeit, Wahlmöglichkeit, Vertrauen und Selbst-2-Fokus .....	62
Die inneren Voraussetzungen für gerichtete Aufmerksamkeit schaffen .....	69
<b>4. Konzentration üben</b> .....	<b>75</b>
Konzentration auf die entscheidenden Faktoren .....	80
<b>5. Arbeit neu definieren</b> .....	<b>99</b>
Mit welcher Definition von Arbeit gehen Sie an die Arbeit? .....	100
Arbeit neu definieren: eine Übung .....	102
Was haben wir davon, wenn wir die alte Definition verändern? .....	102

Die Eckpfeiler meiner neuen Definition der Arbeit .....	104
Wie Sie Ihr Gleichgewicht im Dreieck der Arbeit finden	129
<b>6. Von der Konformität zur Flexibilität.....</b>	<b>133</b>
Ein erster Versuch, die Fesseln der Konformität zu sprengen .....	135
Zwischen Selbst 1 und Selbst 2 unterscheiden .....	143
Ein Freund aus der Chefetage .....	146
<b>7. Die Stopp-Methode .....</b>	<b>171</b>
Automatismen .....	172
Stopp: die Methode schlechthin .....	174
Sich aus dem Kampfgetümmel im Tal zurückziehen .....	175
Widerstände gegen die Stopp-Methode .....	183
Wann Sie Stopps einbauen können .....	184
<b>8. Denken wie ein Vorstandsvorsitzender.....</b>	<b>199</b>
Wer ist in einer Firma am wichtigsten? .....	200
<b>9. Coaching .....</b>	<b>213</b>
Wer hat das Problem?.....	213
Sich in den anderen hineinversetzen .....	219
Mit Coaching zu mehr Flexibilität .....	225
Die Aufgaben des Inner-Game-Coach .....	233
Die Methoden des Inner-Game-Coach .....	234
Selbstcoaching.....	240
<b>10. Natürlicher Ehrgeiz .....</b>	<b>257</b>
Am Anfang ist der Wunsch.....	257
Wünsche spüren.....	266
Von etwas frei sein und für etwas frei sein.....	272
Über den Autor .....	275