

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i>	5
1 <i>Einführung</i>	11
2 <i>Persönlichkeitspsychologische Bedingungen des Karriereerfolges und des Vorgesetzten-Mitarbeiter-Verhältnisses</i>	15
2.1 Methode und Ziel einer empirischen Untersuchung .	19
2.1.1 Berufserfolgsrelevante persönliche Einstellungen . . .	19
2.1.1.1 Extravertierte, kontaktbezogene Einstellung	19
2.1.1.2 Selbstbezogen-individuelle Einstellung	23
2.1.1.3 Gelassen-entspannte, sozial-kommunikative Einstellung	27
2.1.1.4 Selbstsicher-zuversichtliche Einstellung	29
2.1.2 Beschreibung des Vorgesetztenverhaltens durch die Mitarbeiter	32
2.1.3 Kenndaten des individuellen Karriereerfolges	34
2.2 Untersuchungsergebnis	35
2.2.1 Einstellungen der Persönlichkeit und Karriereerfolg	35
2.2.2 Biographische Daten und Einstellungen	37
2.2.3 Einstellungen und Sozialverhalten	40
3 <i>Selbstanalyse — eigene Standortbestimmung</i>	47
3.1 Selbstanalyse mit Hilfe eines Persönlichkeitstestes . .	49
3.1.1 Einführung und Testanweisung	49
3.1.2 Testauswertung	76
3.2 Erarbeitung der persönlichen Zielsetzung	81
3.2.1 Analyse – Entwicklungsziele im Umgang mit sich selbst	82
3.2.2 Analyse – Entwicklungsziele im Umgang mit dem anderen	86

3.2.3	Analyse – Entwicklungsziele im Umgang mit dem Erfolg	91
4	<i>Denkanstöße zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit</i>	95
4.1	Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens	96
4.1.1	Das Minderwertigkeitsgefühl und seine Überwindung	96
4.1.2	Selbstsicherheit entwickeln	100
4.2	Anregungen zum erfolgreichen Umgang mit sich selbst	106
4.2.1	Seine eigenen Stärken kennen und fördern	106
4.2.2	Spannungen und Hemmungen abbauen	108
4.2.3	Aus Schwierigkeiten werden nicht selten Chancen ..	110
4.2.4	Kein ungünstiges Bild von sich selbst entwerfen	111
4.2.5	Nicht übereilt reagieren, sich nicht provozieren lassen	112
4.2.6	Sich nicht von zu hoch gesteckten Zielen oder phantasiegeladenen Wunschvorstellungen leiten lassen ..	113
4.2.7	Sich nicht eigensinnig verrennen	115
4.2.8	Der Umgang mit den Konflikten	116
4.3	Der erfolgreiche Umgang mit den anderen	120
4.3.1	Aggressionen widerstehen	120
4.3.2	Die Abwehrmechanismen des anderen	123
4.3.2.1	Projektion	126
4.3.2.2	Rationalisierung	127
4.3.2.3	Verschiebung	128
4.3.2.4	Identifikation	129
4.3.2.5	Verdrängung	130
4.3.3	Das Selbstbild des anderen respektieren	131
4.3.3.1	Sich nicht zu vorschnellen Urteilen über den anderen verleiten lassen	133
4.3.3.2	Mit der Offenlegung der Schwächen des anderen zurückhaltend sein	134

4.3.3.3	Die „Reviergrenzen“ des anderen beachten	135
4.3.3.4	Auch bei ausgeprägten Gegensätzlichkeiten des anderen nicht persönlich angreifen	136
4.3.3.5	Gesprächsbereit sein	137
4.3.3.6	Den anderen so zu akzeptieren versuchen, wie er ist .	138
4.3.3.7	Sich der Bedeutung des Kontaktbedürfnisses und der sozialen Abhängigkeit bewußt bleiben	139
4.3.3.8	Partnerschaften, Freundschaften entwickeln und pflegen	140
4.4	Der Umgang mit dem Erfolg	142
4.4.1	Auf sich aufmerksam machen	142
4.4.2	Wertanalytisch denken	143
4.4.3	Den anderen motivieren	145
4.4.4	Sich nicht durch Vorwände von den wahren Absichten des anderen täuschen lassen	147
4.4.5	Sich nicht vor den fremden Karren spannen lassen . .	147
4.4.6	Vom Anfang an Entschiedenheit zeigen	148
4.4.7	Identifikationen, Modetrends in Rechnung stellen . .	149
4.4.8	Die Absichten des anderen erkunden	150
4.4.9	Nachrichtensperre verhängen, vor allem hinsichtlich der eigenen Schwächen	151
4.4.10	Immer eine Möglichkeit in Reserve haben	152
4.4.11	Ungünstigen Vergleichen aus dem Wege gehen	153
4.4.12	Die Bedeutung einer wirkungsvollen Präsentation nicht unterschätzen	153
4.4.13	Den anderen durch positive und negative Bestärkungen lenken	154
4.4.14	Vorausdenken, doch Planungen für sich behalten . . .	155
4.4.15	An die Konsequenzen, vor allem an den Ausgang denken	156
4.4.16	Immer wieder mal was Neues	157
4.4.17	Das Überraschungsmoment nützen	158
4.4.18	Vom eigentlichen Ziel ablenken, im richtigen Zeitpunkt handeln	159

4.4.19	Mitwissen kann gefährlich sein	160
4.4.20	Auch ein Erfolg kann Probleme aufwerfen	160
4.4.21	Den Bogen nicht überspannen	161
5	<i>Methodische Denkanstöße für eine zielbewusste Verhaltensänderung</i>	163
5.1	Desensibilisierung	167
5.2	Verstärkung	171
6	<i>Literaturverzeichnis</i>	175