

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>6</b>
<b>1. Den Dreiklang von Selbst-, Mitarbeiter- und Unternehmensführung erkennen und nutzen .....</b>	<b>9</b>
Erkennen Sie die Selbstführung als wichtigstes Führungsprinzip .....	10
Gehen Sie den Schritt von der Selbstführung zur Mitarbeiterführung.....	13
Ergänzen Sie Menschenorientierung durch Ergebnisorientierung .....	16
<b>2. Wertschätzend führen: Perspektivenwechsel empfohlen .....</b>	<b>19</b>
Berücksichtigen Sie den Wert der Wertschätzung .....	20
Verwirklichen Sie gesunde Führung durch eine wertschätzende Haltung .....	24
Führen Sie wertschätzende Mitarbeitergespräche.....	29
Sorgen Sie für Wertschätzung auch in den Kundenkontakten .....	33
<b>3. Widerstandsfähigkeit entwickeln: Resilienz stärken .</b>	<b>37</b>
Machen Sie sich mit den Resilienzfaktoren vertraut .	38
Überprüfen Sie den Resilienzgrad .....	41
Erhöhen Sie den Resilienzgrad .....	46
Vergessen Sie die Sinnstiftung nicht .....	50

<b>4. Wohlfühlmomente durch Achtsamkeit schaffen:</b>	
<b>Gesundheit fördern .....</b>	<b>55</b>
Bekämpfen Sie die Stressoren Ihrer Mitarbeitenden.	56
Etablieren Sie eine gesunde Unternehmenskultur mit Erholungszeiten .....	60
Sorgen Sie für ein gesundes Betriebsklima .....	63
Betreiben Sie Burn-out-Prophylaxe .....	66
<b>5. Mit Werten führen .....</b>	<b>71</b>
Beachten Sie die Dimensionen werteorientierter Führung .....	72
Verwirklichen Sie das Konzept der Selbsttreue .....	76
Führen Sie Wertegespräche .....	79
<b>Damit Veränderung gelingt .....</b>	<b>82</b>
<b>Die zehn Erfolgsregeln gesunder Führung .....</b>	<b>84</b>
<b>Fast Reader .....</b>	<b>87</b>
Die Autorin .....	92
Weiterführende Literatur .....	93
Register .....	95

#### **Digitales Zusatzangebot!**

##### **Die zehn Erfolgsregeln gesunder Führung**

Kennen ist nicht gleich können – mit den Videos zum Buch lernen Sie anhand von geführten Übungen, wie gesunde Führung im Dreiklang aus Selbstführung, Mitarbeiterführung und Unternehmensführung aussehen kann. Erfahren Sie, wie Sie Interventionen im Team umsetzen, und vertiefen Sie mit den Übungen Ihr Leseerlebnis. Scannen Sie den Code und schauen Sie sich unser Angebot an.

