

Inhalt

Vorwort	6
1. Was ist Radikale Ehrlichkeit?.....	9
Radikal ist nicht brutal: Ein Definitionsversuch	9
Nicht noch eine Methode, bitte	11
Wieso Radikale Ehrlichkeit?.....	15
Die 5 größten Trugschlüsse über die Radikale Ehrlichkeit.....	17
2. Grundlagen der Radikalen Ehrlichkeit.....	23
Der Umgang mit Wahrheit und Ehrlichkeit	23
Lügen kreieren Stress und Druck.....	26
Ehrlichkeit befreit, entspannt und verbindet	29
Ehrlichkeit sorgt für Vertrauen.....	31
3. Wie funktioniert Radikale Ehrlichkeit?	35
Innehalten und Wahrnehmen.....	36
Fakten von Fiktion trennen	39
Sagen, was wirklich los ist	42
Klärungsgespräche führen.....	48
Realität in der Verbindung überprüfen	52
4. Radikale Ehrlichkeit im Arbeitskontext	57
Im Spannungsfeld zwischen Rolle und Person	57
Chancen der Radikalen Ehrlichkeit im Arbeitsumfeld	60

Hilfsmittel für deine Ehrlichkeits-Praxis am Arbeitsplatz.....	64
Vier Ehrlichkeits-Skills für den Berufsalltag.....	67
5. Tipps für die Kreation radikal ehrlicher Räume im Arbeitsumfeld.....	83
Führungskräfte zuerst	83
Einfach mal sein lassen.....	85
Ehrliche Begegnungen fördern.....	88
Fast Reader	90
Der Autor	94
Weiterführende Literatur	95
Register.....	96

Die Ideen in diesem Buch sind bewährt und praxiserprobt, aber ersetzen nicht die Begleitung durch einen Therapeuten bei psychischen Erkrankungen. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Handeln selbst verantwortlich und dafür, bewusst und sorgsam mit den Informationen in diesem Buch umzugehen. Unter diesem QR-Code finden Sie ein Arbeitsheft, mit dem Sie sofort in die praktische Umsetzung gehen können: