

Inhalt

Entfalte deine Durchsetzungsstärke – Woche für Woche	8
Warum lohnt es sich, Durchsetzungsstärke zu entwickeln?.....	9
Warum Training der Schlüssel ist	10
Dein Bullet Journal: Dein Wegbegleiter für ein Jahr	12
Die Struktur deines Journals.	13
Die Wochen-Challenges	14
Die Kalender-Wochenübersicht: Deine Planung	15
Die Selbstreflexions-Seite: Nachdenken und Lernen	16
Dein Weg zu einer neuen Stärke	19
 Wochen-Challenge Nr. 1: Mache eine Bestandsaufnahme.	20
Wochen-Challenge Nr. 2: Erstelle deinen Rechtekatalog	24
Wochen-Challenge Nr. 3: Finde zu einer aufrechten Haltung	28
Wochen-Challenge Nr. 4: Bitte jemanden um Hilfe	32
Wochen-Challenge Nr. 5: Bringe dich mit einer Frage oder Idee in einem Gespräch ein	36
Wochen-Challenge Nr. 6: Sag im privaten Umfeld Nein	40
Wochen-Challenge Nr. 7: Suche dir ein Role Model	44
Wochen-Challenge Nr. 8: Sprich im privaten Umfeld etwas an, das dich stört	48
Wochen-Challenge Nr. 9: Übe, zuzuhören	52
Wochen-Challenge Nr. 10: Sag in einem Gespräch klar, was du möchtest, ohne es als Frage zu formulieren	56
Wochen-Challenge Nr. 11: Achte auf Weichmacher und Füllwörter ..	60
Wochen-Challenge Nr. 12: Sag im beruflichen Umfeld Nein	64
Wochen-Challenge Nr. 13: Nimm im privaten Umfeld Feedback an, ohne dich zu rechtfertigen	68
Wochen-Challenge Nr. 14: Stelle eine Forderung	72
Wochen-Challenge Nr. 15: Steuere ein Gespräch mit Fragen	76

Wochen-Challenge Nr. 16: Wehre dich gegen Unterbrechungen	80
Wochen-Challenge Nr. 17: Vertrete in einem Gespräch eine gegensätzliche Meinung	84
Wochen-Challenge Nr. 18: Führe ein Alltagsgespräch, das du so normalerweise nicht führen würdest	88
Wochen-Challenge Nr. 19: Hinterfrage deine Glaubenssätze	92
Wochen-Challenge Nr. 20: Erstelle eine Dankbarkeitsliste	96
Wochen-Challenge Nr. 21: Nutze Ich-Botschaften	100
Wochen-Challenge Nr. 22: Beschwerde dich auf eine respektvolle, aber klare Art und Weise, wenn etwas nicht deinen Erwartungen entspricht	104
Wochen-Challenge Nr. 23: Führe eine Verhandlung	108
Wochen-Challenge Nr. 24: Gehe auf die Meta-Ebene	112
Wochen-Challenge Nr. 25: Delegiere eine Aufgabe	116
Wochen-Challenge Nr. 26: Ziehe eine Zwischenbilanz	120
Wochen-Challenge Nr. 27: Setze deine Stimme gezielt ein	124
Wochen-Challenge Nr. 28: Entwickle Optionen und fordere eine Entscheidung ein	128
Wochen-Challenge Nr. 29: Führe ein Gespräch in Drei-Punkt- statt Zwei-Punkt-Kommunikation	132
Wochen-Challenge Nr. 30: Verschiebe bei Angriffen den Frame	136
Wochen-Challenge Nr. 31: Lass dir ein kritisches Feedback geben . . .	140
Wochen-Challenge Nr. 32: Kontere Killerphrasen mit einer Frage nach den genauen Hintergründen	144
Wochen-Challenge Nr. 33: Lege dir drei Standard-Antworten in deinen Schlagfertigkeiten-Notfall-Koffer	148
Wochen-Challenge Nr. 34: Sprich im beruflichen Kontext einen Fehler oder ein störendes Verhalten an	152
Wochen-Challenge Nr. 35: Stelle deine Leistung vor einer Gruppe in einem positiven Licht dar.	156
Wochen-Challenge Nr. 36: Sprich eine Autoritätsperson an	160
Wochen-Challenge Nr. 37: Reflektiere deine eigenen emotionalen Bedürfnisse in einem konkreten Gespräch	164

Wochen-Challenge Nr. 38: Reflektiere die Bedürfnisse anderer in einem konkreten Gespräch	168
Wochen-Challenge Nr. 39: Bereite eine Argumentation nach dem Muster – Behauptung, Begründung, Beispiel – vor und bringe sie in ein Gespräch ein	172
Wochen-Challenge Nr. 40: Erkenne deinen inneren Kritiker und stelle ihn kalt	176
Wochen-Challenge Nr. 41: Erkenne, wo du zu viel Verantwortung übernimmst	180
Wochen-Challenge Nr. 42: Reflektiere deine Freundschaften und sprich Grenzverletzungen respektvoll an	184
Wochen-Challenge Nr. 43: Entwickle eine Argumentation nach dem Fünfsatz-Schema und bringe sie ein	188
Wochen-Challenge Nr. 44: Stoppe eine Aufgabe, die dir nicht guttut	192
Wochen-Challenge Nr. 45: Führe ein Gespräch über deine Entwicklungsmöglichkeiten	196
Wochen-Challenge Nr. 46: Bitte um mehr Freiraum – oder mehr Nähe	200
Wochen-Challenge Nr. 47: Beobachte deine eigene Körpersprache	204
Wochen-Challenge Nr. 48: Fordere nachträglich Änderungen ein ..	208
Wochen-Challenge Nr. 49: Entwickle eine Argumentationskette und bringe sie in ein Gespräch ein	212
Wochen-Challenge Nr. 50: Notiere deine persönlichen Stärken ...	216
Wochen-Challenge Nr. 51: Schreibe einen Brief an dein zukünftiges souveränes Ich	220
Wochen-Challenge Nr. 52: Feiere deine Entwicklung mit deiner Vertrauensperson	224
Mindmap für deine Notizen	228
Über den Autor	230