

Inhalt

Vorwort zur Taschenbücherausgabe	9
Selbstsicherheit im Beruf – warum?	11
Der Betrieb als Nährboden für aggressives und unsicheres Verhalten	11
Selbstsicherheit für Führungskräfte <i>und</i> Mit- arbeiter?	19
Grundzüge jeder individuellen Änderungsstrategie: .	20
Arbeiten mit diesem Buch	21
Wie selbstsicher bin ich schon jetzt?	23
Selbsttest 1–12	24
Auswertung	36
Was sagt der Selbsttest über meine Selbstsicherheit aus?	37
Arbeitsteil	39
Aggressivität, Unsicherheit oder die dritte Alternative: Selbstsicherheit	40
Kampf und Flucht als angeborene Überlebens- reaktionen	40
Charakteristika von Unsicherheit, Aggressivität und Selbstsicherheit	42
Arbeitsteil	54
Am brutalsten sind wir immer zu uns selbst oder: Wie wir uns selber fertigmachen	56
Einige Illusionen darüber, was wir anderen schuldig sind	56

»Antreiber«, »Stopper« und »Erlauber« in uns	59
Arbeitsteil	65
Gefühlsmaschen, Manöver und psychologische Spiele	66
Arbeitsteil	76
Affektstaus als Rechtfertigung für »Explosionen« . .	78
Arbeitsteil	82
Nur der Standpunkt des anderen zählt oder: Wie uns andere fertigmachen	83
Arbeitsteil	88
Mehr Selbstsicherheit – aber wie?	89
Momentaufnahme: Wie sehen meine »menschlichen Beziehungen« im Betrieb aus?	89
Arbeitsteil	91
Mehr Selbstvertrauen bei gelegentlichen Unsicherheiten im beruflichen Alltag	93
Wie andere mit mir und ich mit anderen umgehe . .	94
Wie ich mit mir selbst umgehe	105
Arbeitsteil	109
Was sich in Gesprächen tatsächlich abspielt	110
Mehr Selbstvertrauen bei chronischer Unsicherheit in bestimmten, sich wieder- holenden Fällen	125
Die BAZI-Methode	127
Warum man sich seine Vorgehensweise vorher aufschreiben sollte	137
Beispiel für eine schlechte Vorgehensweise	138
Arbeitsteil	141

Erkennen von unproduktiven und produktiven Vorgehensweisen	141
Entwickeln eines persönlichen Plans	150
Einüben Ihres persönlichen Plans	156

**Mehr Selbstvertrauen in hoffnungslosen
Situationen 158**

»Kaputte Schallplatte«	159
»Nebelbank«	162

**Selbstsicherheit in kritischen betrieblichen
Situationen 166**

Bewerberinterview	166
Arbeitsteil: Hinweise für Interviewer	169
Hinweise für Bewerber	172
Beurteilungsgespräch	174
Arbeitsteil: Hinweise für Beurteiler	175
Hinweise für Beurteilte	179
Konferenzen	180
Arbeitsteil: Hinweise für den Konferenzleiter	181
Hinweise für Teilnehmer	183

Grenzen der Selbstsicherheit 184

Register	185
--------------------	-----