

Inhalt

Ich	5
■ Was die Persönlichkeit ausmacht	6
■ Bedürfnisse und Motive	17
■ Wahrnehmung und Einstellungen	23
■ Selbstwertgefühl, Selbst- und Fremdbild	28
Ich und die anderen	37
■ Soziale Kompetenz und Intelligenz entwickeln	38
■ Andere wahrnehmen und einschätzen	46
■ Die Gruppe: Arbeiten im Team	55
Führen und geführt werden	65
■ Hierarchien und Rollen	66
■ Motiviert arbeiten	70
■ Mit Störungen im Führungsverhältnis umgehen	77

Schwierige Situationen meistern	85
■ Konflikte lösen	86
■ Manipulationen erkennen und abwehren	90
■ Machtspiele und andere faire oder unfaire Taktiken	94
■ Mobbing – Gründe und Abhilfe	102
Stress im Job bewältigen	109
■ Mit Angst und Druck umgehen	110
■ Stress in den Griff bekommen	118
■ Work-Life-Balance als Ideal	120
■ Stichwortverzeichnis	125