

AGENDA

Vorwort	9
I Ich – mit mir selbst	
Engpass-Modell	13
Ich-Zustände (Transaktionsanalyse)	15
O.K.-Positionen	17
Drama-Dreieck	19
Insights MDI® – wer bin ich?	21
Was treibt mich an? (Antreibermuster)	23
Konfliktstile	27
Kontakt und seine Zugangstüren	29
Wahrnehmungskanäle (NLP)	32
Eisberg-Modell (TZI)	37
Umwege erhöhen die Ortskenntnis	41
Nein sagen	42

II Ich – und die anderen

Insights MDI® – Eigen- und Fremdwahrnehmung	46
Team-Uhr	48
Die Six Leadership styles nach D. Goleman	55
Grundregeln zur Formulierung von Zielen	57
Das magische Dreieck der Führung	59
Eskalationsstufen nach Glasl	61
Veränderungskurve	63
Schwierige Gespräche in fünf Schritten meistern	65
SPIEL-Strategie in der Kommunikation	69
Feedback geben und annehmen	73
GROW-Modell	75
Gute Fragen stellen	79
Zuhören	82

III Ich – und meine Arbeitsorganisation

Malik-Managementmodell	87
Als Manager arbeiten	89
Theory of Constraints (TOC)	91
SWOT-Analyse	93
Ishikawa-Diagramm	95
Sieben Lösungsoptionen – Entscheidungsqualität sichern	97
Entscheidungsvorlagen erstellen	99
Harvard-Verhandlungsmodell	101
Prozessoptimierungsmodell (POM)	103
Generelle Planungsphasen und Visualisierung von Projekten	105
ALPEN-Methode	107
Eisenhower-Modell	111
Pareto-Prinzip	113

IV Ich – und meine Balance

Work-Life-Balance-Quadrant	119
Faktoren der Balance	122
Werte des Lebens	125
Dilts-Pyramide	129
Lebensfragen	131
Literatur	132
Danke	137
Die Autorin	139