

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Warum Sie mit Gelassenheit weiterkommen | 5 |
| ■ Was ist Gelassenheit? | 6 |
| ■ Ursachen mangelnder Gelassenheit | 11 |
| ■ Wie Sie von Gelassenheit profitieren | 23 |
| | |
| So arbeiten Sie an Ihrer Einstellung | 31 |
| ■ Hemmschuhe erkennen und überwinden | 32 |
| ■ Wege aus der Perfektionismusfalle | 55 |
| ■ Sich selbst wichtig nehmen | 59 |
| ■ Lösungsorientiert denken und sprechen | 66 |
| ■ Sich die eigenen Werte bewusst machen | 70 |



| | |
|---|-----------|
| So trainieren Sie gelassenes Verhalten | 75 |
| ■ Sich für Gelassenheit entscheiden | 76 |
| ■ Die richtigen Prioritäten setzen | 80 |
| ■ Verantwortung übernehmen und abgeben | 84 |
| ■ Konsequent handeln | 89 |
| | |
| Techniken für schwierige Situationen | 95 |
| ■ Klar und respektvoll kommunizieren | 96 |
| ■ Verbale Angriffe kontern | 98 |
| ■ Bei offener Aggression souverän bleiben | 106 |
| ■ Mit unbequemen Gesprächspartnern umgehen | 110 |
| ■ Wie Sie im Notfall die Lage retten | 120 |
| | |
| ■ Stichwortverzeichnis | 125 |