

Martin Zenhäusern

# Red' mit mir

**Führen und Kommunizieren in der digitalen Welt**

**orell füssli** Verlag

# Inhalt

<b>Ein Wort zuvor</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	13
Mit allen Sinnen wahrnehmen .....	13
Die Komfortzone verlassen .....	13
Voller Energie oder ausgebrannt? .....	16
Von der Baustelle zur Tankstelle .....	18
Vom Kätzchen, das im Spiegel einen Löwen sah .....	24
Win-win statt Take it all .....	27
<b>Teil 1: Körper und Sprache</b> .....	31
Die Körpersprache – eine Frage der Haltung .....	32
Ein guter Stand verleiht Stabilität .....	32
Richtiges Sitzen lässt die Gedanken fließen .....	35
Mit Körpersprache Wirkung erzielen .....	36
Mimik und Gestik – authentisch bleiben .....	39
Händedruck und Blickkontakt .....	41
Emotionen – gleich und doch verschieden .....	43
Unsere Sprache .....	47
Jedes Wort zählt .....	47
Metaphern – ein starkes Ausdrucksmittel .....	49
Achtung: Manipulation! .....	52
Priming – unbewusste Beeinflussung .....	54
Semantic Differential – was mitschwingt .....	57

Heilende Worte .....	59
»Wie sag ich's meinem Kinde?« .....	61
Die Kunst der Kommunikation© .....	68
Stelle Fragen .....	70
Höre gut zu .....	71
Frage nach .....	73
Biete deine Unterstützung an .....	73
Sage »Danke« .....	74
Mache deine Position klar .....	75
Vermeide ständiges Bewerten .....	76
Keine Kritik ohne Lösung .....	77
<b>Teil 2: Hirn und Herz .....</b>	<b>79</b>
Was in unserem Kopf vorgeht .....	80
Der Bergson-Filter – oder ... ..	83
... wie unterschiedlich wir die Welt sehen .....	84
Mit den Gefühlen anderer kommunizieren .....	87
Emotionen beeinflussen unsere Wahrnehmung .....	89
Eine wichtige Fähigkeit: Selbstkontrolle .....	90
Vom Bauchhirn und der Hirngrösse .....	91
Mann und Frau – nicht ganz gleich .....	92
Wenn sich unser Hirn freut .....	95
Warum sich Erinnerungen verändern .....	98
Wie entscheiden – intuitiv oder rational? .....	102
<b>Teil 3: Führung und Verhalten .....</b>	<b>107</b>
Unser Verhalten – die Basis des Erfolgs .....	108
Die Dreifach-VIP-Formel – »richtig eingestellt« .....	110
Handlungsmaximen für erfolgreiches Führen .....	117
Feedback oder Feedforward? .....	122
»My Daily Sabbatical« .....	126
Wir werden so, wie wir und andere uns sehen .....	128

Von der Passivität zur Aktivität .....	130
Grundsätze und Qualitäten – was es braucht .....	133
Trends und Herausforderungen .....	139
Was sich ändern wird .....	142
Kommunikation im Team .....	151
Die Kunst der Führung© .....	153
Pflege den Dialog .....	154
Höre beide Seiten an .....	155
Begründen statt rechtfertigen .....	156
Sei berechenbar .....	157
Fokus auf das Wesentliche .....	157
Es führen viele Wege nach Rom .....	157
Recht behalten wollen – und dann? .....	158
Warum alles persönlich nehmen? .....	158
Werte als persönlicher Wegweiser .....	159
<b>Teil 4: Herausforderungen</b> .....	161
Führen in der digitalen Welt .....	161
Den persönlichen Stil finden und entwickeln .....	161
Auf Individuum und Situation eingehen .....	165
Plädoyer für einen ehrlicheren Dialog .....	167
Das Links-Rechts-Schema überwinden .....	170
Abschied vom Mantra des ewigen Wachstums .....	171
Globalisierung und lokale Autarkie im Einklang .....	172
Aufgaben vor Ort lösen .....	173
Mehr Mut zur eigenen Meinung .....	174
<b>Anhang</b> .....	177
Ein Dankeschön .....	179