



Inhaltsverzeichnis

Gerhard Nagel

Chefs am Limit

5 Coaching-Wege aus Burnout und Jobkrisen

ISBN: 978-3-446-42347-3

Weitere Informationen oder Bestellungen unter

<http://www.hanser.de/978-3-446-42347-3>

sowie im Buchhandel.

# INHALT

1. Kein Vorwort, ein Bekenntnis!	1
2. Coaching für Führungskräfte in Krisensituationen	5
<b>TEIL A KRISEN-PROTOKOLLE</b>	<b>9</b>
1. Coaching-Protokoll	11
Der »gefühlskalte Macher« in der Führungskrise	11
2. Coaching-Protokoll	41
Der Start-up-Manager in der Sinnkrise	41
3. Coaching-Protokoll	61
Die mittlere Führungskraft in der Zerreißprobe	61
4. Coaching-Protokoll	87
Der Unternehmer in der Nachfolgekrise	87
5. Coaching-Protokoll	121
Die Frau im Mutter-Management-Dilemma	121
<b>TEIL B DEN MECHANISMUS UNSERES HANDELNS BEGREIFEN</b>	<b>143</b>
1. Wie unser Leben von Glaubenssätzen und Verhaltensmustern bestimmt wird	145
Lebenshaltungen	147
Glaubenssätze	148
Verinnerlichte Lebenserfahrungen	152
Automatische Verhaltensmuster	153
Zu schützende Werte	155
Ich-Instanzen	156
Das Eltern-Ich	156
Das Erwachsenen-Ich	156
Das Kindheits-Ich	156
Antreiber und Bremser	158

2. Wie unterschiedlich Menschen mit Limits umgehen	159
Strategie A »kämpferisch« Limits durchbrechen	162
Strategie B »listig« Limits umgehen	163
Strategie C »ignorant« Limits verleugnen	163
Strategie D »ängstlich« Limits vermeiden	164
Strategie E »wissenschaftlich« Limits intellektualisieren	164
Strategie F »neurotisch« Limits immer höher schieben	164
3. Wie gesellschaftliche Wandlungsprozesse Chefs in ihrem Umgang mit Limits beeinflussen	167

## **TEIL C WIE MENSCHEN IN BURNOUT-SITUATIONEN GERATEN** 169

1. Dem Burnout-Syndrom auf der Spur	171
2. Das »Naturgesetz« eines Burnout-Verlaufs	175
3. Warum gerade Chefs in Gefahr sind, auszubrennen	177
4. Selbstführung und Selbstverantwortung als »Schutzimpfung« gegen Burnout	179
5. Der typische Tag eines Managers in der Burnout-Spirale	181
6. Behandlungs- und Heilungsmöglichkeiten für Burnout-Opfer	185
Was können die Unternehmen tun?	187
Wie behandelt man die »Rückkehrer«?	188

## **TEIL D PRAXISTIPPS FÜRS SELBSTCOACHING** 191

1. Selbstcoaching ... kann das wirklich funktionieren?	193
2. Der Große Selbstcoaching-intensiv-Workshop zur Bestandsaufnahme Ihrer Situation	195
3. Kurz-Check-up: Bin ich in einer Sinnkrise/Lebenskrise? Was ist zu tun?	213
Was ist zu tun?	214
4. Kurz-Check-up: Bin ich auf dem Weg zum Burnout? ... in der Anfangsphase	217
... in der mittleren Phase	217
... in der Endphase	218
5. Kurz-Check-up: Bin ich in einer Führungskrise? Was ist zu tun?	219
Was legitimiert mich eigentlich zum Führen?	220
Die 25 entscheidenden, sofort umsetzbaren Führungsregeln	221
6. Tipps für mittlere Führungskräfte in der Zerreißprobe zwischen oben und unten	223
7. Die 20 entscheidenden Tipps für Senioren in der Nachfolgekrise	227

## **TEIL E LITERATURVERZEICHNIS** 231