

Inhalt

	Einleitung	7
1	Grundhaltungen im Umgang mit dem/der Vorgesetzten	9
	• Der Vorgesetzte als Kunde	11
	• Das Wetter kann man nicht ändern	14
	• Hierarchie akzeptieren	16
	• Zwei Erwachsene unterhalten sich	17
	• Ideen einbringen	22
	• Sie haben die Wahl	23
	• Ihr Chef ist nicht für alles verantwortlich ..	25
	M agazinseite: Wechseln Sie mal die Perspektive!	26
	<i>Auf den Punkt gebracht</i>	28
2	Eine starke Ausgangsposition gewinnen	29
	• Gute Leistung, gute Ideen, gute Performance	29
	• Die Beziehung zum Vorgesetzten gestalten	31
	• Sich selbst vermarkten	34
	• Im Unternehmen und außerhalb networken	35
	• Bleiben Sie unabhängig	38
	<i>Auf den Punkt gebracht</i>	40

3 Den Vorgesetzten überzeugen .. 41

- Richtig argumentieren 41
- Steter Tropfen höhlt den Stein 49
- Sich auf Mitarbeitergespräche vorbereiten 51
- Kritik äußern 57
- Gehaltsgespräche führen 60
- Wenn alles nicht hilft, dann eskaliere 64
- Mit Machtspielen umgehen 65
- Nein-Sagen beim Vorgesetzten 68

Magazinseite:
Der Umgang mit der Angst 72

Auf den Punkt gebracht **74**

4 Souverän mit Kritik umgehen .. 75

- Positiver Umgang mit Kritik 75
- Auf persönliche Angriffe reagieren 82
- Mobbing – Wie kann ich mich wehren? ... 88

Auf den Punkt gebracht **91**

5 Die wichtigsten Cheftypen und der Umgang mit ihnen 92

- Der analytische Chef 92
- Der kommunikative Chef 93
- Der Chef als Macher 95

• Der verlässliche Chef	96
• Der perfektionistische Chef	97
Auf den Punkt gebracht	98

6 Motiviert sein, mit oder ohne Vorgesetzten 99

• Unser größter Wunsch: Zufriedenheit und Motivation	100
• Gegen die „innere Kündigung“ kämpfen ..	101
• Tipps für die Selbstmotivation	104
Auf den Punkt gebracht	110

7 Als Chef mit dem Chef umgehen 111

• Sie sind kein Sandwich	111
• Gute Rahmenbedingungen herstellen	114
• Das Bypass-Problem	119
• Wenn Ihr Chef kein Vorbild ist	120

M agazinseite: Anleitung zum Unglücklichsein im Umgang mit dem Chef	122
----------------------------------------------------------------------------------------	-----

Auf den Punkt gebracht	124
-------------------------------------	------------

Literaturverzeichnis	125
----------------------------	-----

Stichwortverzeichnis	126
----------------------------	-----