

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Führen in Organisationen heute: vom „Boss“ zur „eierlegenden Wollmilchsau“</b>	<b>7</b>
1.1	Führen – Was ist das überhaupt?	8
1.2	Das Umfeld, in dem Führen heute (und morgen) stattfindet	10
<b>2</b>	<b>Schritte zur Positiven Führung: Landkarten aus der Transaktionsanalyse</b>	<b>13</b>
2.1	Transaktionsanalyse – Was ist das eigentlich?	13
2.2	Erster Schritt: Autonomie – Bin ich der Mensch, der ich sein kann?	15
2.3	Zweiter Schritt: Grundhaltungen – Wie sehe ich mich und wie sehe ich die anderen?	24
2.4	Dritter Schritt: Strokes – Wie kommuniziere ich wertschätzend?	31
2.5	Vierter Schritt: Skript und Grundbotschaften – Wieso bin ich so, wie ich bin? Und geht es auch anders?	42
2.6	Fünfter Schritt: Skript und Antreiber – Wieso verlange ich so viel von mir selbst?	56
2.7	Landkarten weisen den Weg	64
<b>3</b>	<b>Burnout – Das Gespenst im Hintergrund</b>	<b>67</b>
3.1	Was ist Burnout wirklich?	67
3.1.1	Die zunehmende Relevanz des Themas	68
3.1.2	Der Begriff des Burnout	70
3.1.3	Das DICTA-Burnout-Inventory	71
3.2	Zur Psychodynamik von Burnout-Betroffenen	75
3.2.1	Grundgedanken zur Psychodynamik	75
3.2.2	Existenzielle Grundposition	76
3.2.3	Stroke-Muster	77
3.2.4	Skript-Grundbotschaft	78
3.2.5	Antreiber und Miniskript	79
3.2.6	Symbiotische Beziehungsmuster	84
3.3	Auswertung des Burnout-Inventory	86
3.4	Professionelle Hilfe bei Burnout-Gefahr und Burnout	87
3.4.1	Diagnostik	89
3.4.2	Arbeitsansätze	93
3.5	Ausblick	98

<b>4</b>	<b>Resilienz: positives Leben und Arbeiten</b>	<b>99</b>
4.1	Der Begriff Resilienz	99
4.2	Resilienz – Was ist das genau?	101
4.3	Das DICTA-Resilienz-Inventory	104
4.3.1	Der Resilienz-Fragebogen	105
4.3.2	Zum Umgang mit dem Ergebnis Ihres persönlichen Resilienzprofils	123
4.3.3	Mein Resilienzprofil – Auswertung und erste Schritte zu mehr Resilienz	124
4.3.4	Lernschritte zur Erhöhung der Resilienz	126
<b>5</b>	<b>Positive Führung</b>	<b>135</b>
5.1	Die vielseitige Bedeutung von „Führung“	135
5.2	Stellschrauben für Positives Führen	136
5.2.1	Autonomie	136
5.2.2	Rolle	141
5.2.3	Grenzen	146
5.3	Ausblick	154
	<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>157</b>
	<b>Abbildungsverzeichnis</b>	<b>161</b>
	<b>Arbeitshilfen</b>	<b>163</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>165</b>