

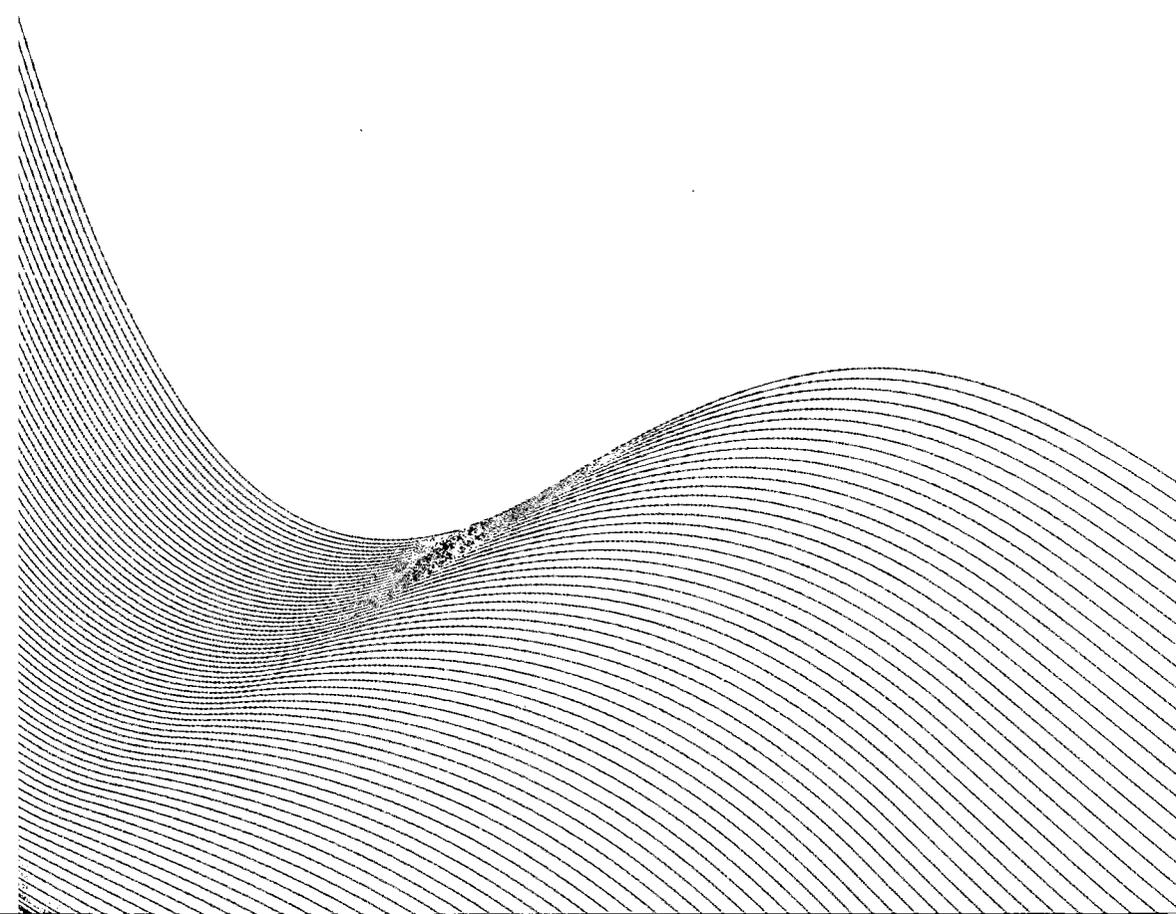
Alexander Bazhin

Erfolgsfaktor Selbstkompetenz für Young Professionals

Persönliches Potenzial erkennen,
entfalten und einsetzen

2018

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart



Inhaltsverzeichnis

1	WORUM: Worum geht es eigentlich? – eine Einführung	1
2	WARUM: Warum brauche ich das Buch?	5
3	WAS: Was sind die Schlüsselkompetenzen?	7
4	WER: Wer bin ich?	11
4.1	Persönlichkeit	11
4.1.1	»Mensch« und »Ich«	11
4.1.2	Ich als Persönlichkeit	12
4.1.3	Riemann-Thomann-Modell	16
4.2	Gefühle und Emotionen	39
4.2.1	Was sind die Gefühle und Emotionen?	39
4.2.2	Wozu Gefühle und Emotionen?	41
4.2.3	»Pseudo-Gefühle«	43
4.2.4	Kerngefühle	45
4.2.5	Gefühle erkennen und benennen	48
4.2.6	Regulation	51
4.2.7	Was passiert mit Emotionen im Alter?	52
4.3	Selbstwertgefühl	54
4.3.1	Was macht meinen Wert aus?	54
4.3.2	Selbstwertgefühl und RTK	55
4.3.3	Loben oder Kritisieren?	57
4.4	Selbst- und Fremdwahrnehmung	58
4.4.1	Johari-Fenster	59
4.4.2	Johari-Fenster und Persönlichkeit	60
4.4.3	Preis- und Feedbackgeben	62
4.5	Ich-Zustände	63
4.5.1	Ich-Zustände nach Berne	64
4.5.2	Wozu das Ganze?	67
4.6	Inneres Team	69
4.6.1	Führst du manchmal Selbstgespräche?	69
4.6.2	Wie sieht das Modell aus?	71
4.6.3	Wo funktioniert das Modell? – Anwendungsbereiche	72
4.7	Abschließende Anmerkungen zum Kapitel	73

5	WORÜBER: Worüber verfüge ich?	75
5.1	Selbstkompetenzen I: Talente und Fähigkeiten	75
5.1.1	Worüber verfüge ich?	75
5.1.2	Realistische Abschätzung der Fähigkeiten	76
5.1.3	Veränderungen in Bezug auf Talente und Fähigkeiten unter Berücksichtigung des RTK	81
5.2	Selbstkompetenzen II: Kreativität	83
5.2.1	Kreativität als Selbstkompetenz	83
5.2.2	Wovon hängt Kreativität ab?	86
5.2.3	Kreativität und RTK	88
5.3	Selbstkompetenzen III: Die vier »Big-Brothers« – Verantwortung, Autonomie, Authentizität und Kooperationsfähigkeit	90
5.3.1	Verantwortung	91
5.3.2	Autonomie	93
5.3.3	Authentizität	97
5.3.4	Kooperationsfähigkeit	100
5.3.5	Die vier »Big-Brothers« und Persönlichkeit	103
5.4	Selbstkompetenzen IV: Persönliche Stärke und »Nicht-Stärke«	105
5.4.1	Ordnung vs. Chaos	105
5.4.2	Perfektionismus	113
5.4.3	Sind meine inneren Widersacher meine Schwäche?	124
5.5	Abschließende Anmerkungen zum Kapitel	139
6	WESHALB: Weshalb mache ich das?	141
6.1	Selbstkompetenzen V: Motivation	141
6.1.1	Motivation als individuelle Kompetenz oder: Was ist die Motivation?	141
6.1.2	Bedürfnisse als Motive	143
6.1.3	Die Fähigkeit sich selbst und andere zu motivieren	158
6.1.4	RTK und Motivation	172
6.1.5	Kerngefühle und Motivation	174
6.1.6	Motivation und Alter	175
6.1.7	Was hat Motivation mit Pygmalion und Galatea zu tun?	177
6.2	Selbstkompetenzen VI: Volition	179
6.2.1	Was hat Angela Merkel mit der Volition zu tun?	179
6.2.2	Anatomie der Volition	181
6.2.3	Volition und RTK	183
6.2.4	Kognitive Kontrolle der Volition	184
6.2.5	Volition als Energiequelle	185

7	WONACH: Wonach strebe ich?	187
7.1	Erfolg und Glück	187
7.1.1	Erfolg ist nicht gleich Glück	187
7.1.2	Positive Psychologie	188
7.2	Erfolg	189
7.2.1	Was ist für mich Erfolg?	189
7.2.2	Merkmale des Erfolgs	190
7.2.3	Erfolg im Beruf	191
7.2.4	Beruflicher Erfolg als Zusammenspiel von Schlüsselkompetenzen und Bedürfnissen	192
7.3	Glück	194
7.3.1	Was ist Glück bzw. was bedeutet es glücklich zu sein?	194
7.3.2	Wovon hängt die Glücksempfindung ab? Anatomie und Physiologie des Glückes	195
7.3.3	Warum glücklich sein?	197
7.3.4	Glücklich im Beruf sein	199
7.3.5	Ist es möglich, den Glückszustand zu fördern?	201
7.3.6	Glückszustand und RTK	201
7.4	Abschließende Anmerkungen zum Kapitel	202
8	Schluss	205
9	Danksagung	207
10	Literaturverzeichnis	209
	Stichwortverzeichnis	215
	Der Autor	219