

# Inhalt

<b>Warum Sie mit Gelassenheit weiterkommen</b>	<b>5</b>
■ Was ist Gelassenheit?	6
■ Ursachen mangelnder Gelassenheit	11
■ Wie Sie von Gelassenheit profitieren	23
<b>So arbeiten Sie an Ihrer Einstellung</b>	<b>31</b>
■ Hemmschuhe erkennen und überwinden	32
■ Wege aus der Perfektionismusfalle	55
■ Sich selbst wichtig nehmen	59
■ Lösungsorientiert denken und sprechen	66
■ Sich die eigenen Werte bewusst machen	70

---

<b>So trainieren Sie gelassenes Verhalten</b>	<b>75</b>
■ Sich für Gelassenheit entscheiden	76
■ Die richtigen Prioritäten setzen	80
■ Verantwortung übernehmen und abgeben	84
■ Konsequent handeln	89
<b>Techniken für schwierige Situationen</b>	<b>95</b>
■ Klar und respektvoll kommunizieren	96
■ Verbale Angriffe kontern	98
■ Bei offener Aggression souverän bleiben	106
■ Mit unbequemen Gesprächspartnern umgehen	110
■ Wie Sie im Notfall die Lage retten	120
■ Stichwortverzeichnis	125