

# Tartalom

témakörök szerint



## ÉLETVEZETÉS

Célállítás és iránytartás .....	27
A segítségkérés képessége .....	37
Pozitív érzelmi állapot a mindennapjainkban .....	42
A megértés keresése .....	48
A személyes hatékonyság újfajta megközelítése .....	71
A döntési fáradtság .....	76
A személyesség kerülése .....	86
Versengés .....	118
Választás a régi és új között .....	133
Fizikai környezetünk hatása .....	164
Fájdalom és szenvedés .....	171
A múlt, jelen és jövő párhuzamos jelenléte .....	173
A szuperérzékenység .....	194
Az új irány .....	198
A halogatás .....	206
Az őszinteség .....	217
A végtelen gondolkodás kockázata .....	233
A gazdagság .....	250
A veszteségkerülés és következményei .....	253
Egy különleges kapcsolatunk .....	267
Egy méret nem illik mindenkire .....	272
Újévi fogadalmaink .....	275
Személyes teljesítőképesség .....	281
A feltöltődés .....	287
Perspektíva-váltás .....	290
Óvatosan a szavakkal .....	297
Kivársz vagy halogatsz? .....	300
A problémák anatómiája .....	303
A keretezési hatás .....	308



## ÖNISMERET

A reflexióban rejlő érték .....	13
Úton .....	15
A személyes miért .....	25
Korlátozó hiedelmek .....	44
Magunknak feltett kérdéseink minősége .....	64
Az ego és az általa teremtett küzdelmek .....	93
Asszertivitás .....	95
Gondolkodási szűrőink .....	106
A szokások árnyoldala .....	120
A jobbitó befolyástól az önelfogadásig .....	124
A személyes célok egy szokatlan feltárása .....	131
A test jelzései .....	135
Vakfolt .....	157
Rejtett erősségeink feltárása .....	160
Szerepünkről problémás helyzetben .....	166
Viszonyulásunk a halálhoz .....	169
A racionalitás érzelmi korlátja .....	176
Identitásunk 5 pillére .....	188
Önmagunk címkézése .....	200
Jóllétünk előfeltételei .....	212
Önismeret versus öngazolás .....	221
A nemet mondás nehézsége .....	240
A tudattalan előítélet .....	243
Személyes érzelmi profil .....	293



## SZEMÉLYES FEJLŐDÉS

A személyes vágyak .....	11
Döntéseink .....	21
A félelem mint iránytű .....	34
A kérdésekben rejlő lehetőségek .....	50
Az elköteleződés .....	55

Kompetenciáink kialakulásának folyamata .....	57
Az ellenállás természete és leküzdése .....	60
Életrésztársváltás és pályamódosítás .....	66
Felkészültség a változásra .....	81
Menni vagy maradni? .....	88
Egy életpályamodell két verziója .....	90
A befolyásolási kör .....	103
Hogyan tovább? .....	111
Az évkedzés nehézsége .....	113
Életérzés 50 éves kor körül .....	149
Új év – új célok .....	185
Az „itt és most” .....	209
A hivatás feltárulása .....	215
Úton a teljesség felé .....	263
A veszteség tanítása .....	270



## KAPCSOLATOK

A kétfedelű bőrönd .....	19
A minőségi kapcsolatok ereje .....	31
Bizalom .....	32
Eszköz kapcsolataink tisztázásához .....	68
A konfliktusok keletkezése .....	108
A meghallgatás ritka képessége .....	126
Irritáló emberek .....	137
Érzelmi bankszámlák .....	155
Segítségkérés és -adás .....	181
Az érzelmi fertőzés .....	191
Az egészséges önzésről .....	235
A bocsánatkérés ereje .....	238
A generációkhoz kapcsolódó előítéleteink .....	256
A kapcsolatok misztériuma .....	306



## VEZETÉS ÉS SZERVEZET

Szervezeti és személyes célok .....	17
Az önbizalom-növelés ereje .....	23
Az elismerés ereje .....	29
Csapatok éresi folyamatának támogatása .....	39
A teljesítményünket leginkább korlátozó tényező .....	46
A bevonás ereje .....	53
A szervezeti változásokat kísérő ellenállás kezelése .....	62
A sokszempontúság ereje .....	74
Az ítéletmentes visszajelzés .....	79
A megbeszélések hatékonysága .....	84
A bennünk élő vezető feltárása .....	97
Munkahelyi barátságok .....	100
Felelősségvállalás .....	115
Belső és külső motiváció .....	122
A mérgező (toxikus) vezető .....	128
Hogyan lehet egy csapatot jobban teljesítővé tenni? .....	140
A pszichológiai biztonság szükségessége .....	143
A pszichológiai biztonság megteremtése .....	146
Visszajelzés – a legfontosabb vezetői eszköz .....	152
A kis lépések nagy ereje .....	162
Kiállás egymásért a szervezetekben .....	179
A vezető védelmi köre .....	183
A szervezeti kultúrát alakító tényezők .....	203
A vezető elmagányosodása .....	223
A félelem haszna és kára .....	226
A vezetői hiedelmek .....	229
A kimondatlanság .....	246
Vezetői megújulás belülről .....	260
Vezetői hitelesség .....	278
A cégalapítói jövőkép elsődlegessége .....	284