

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Mut in der Arbeitswelt durch ICH-KULTUR®</b>	<b>1</b>
	Literatur	6
<b>2</b>	<b>ICH-KULTUR® Elemente in Kurzform</b>	<b>7</b>
	Literatur	13
<b>3</b>	<b>Die ICH-KULTUR® von Gert Simon und Mine – Was bisher geschah</b>	<b>15</b>
3.1	Gert Simons Erkenntnis	16
3.2	Was könnte Gert Simon gegen seine negativen Gedanken tun?	19
3.2.1	Gert Simon lässt los	22
3.2.2	Was kann zu Gert Simons Zuversicht und Motivation beitragen	23
3.3	Mine auf der Suche nach sich selbst	24
3.3.1	Was fehlt Mine, damit sie sich einlassen kann?	27
3.3.2	Mine antwortet Gert Simon	28
3.3.3	Was könnte Mine gegen ihre negative Stimmung tun?	28
	Literatur	30

## **XIV Inhaltsverzeichnis**

<b>4</b>	<b>Ängste – Der stärkste Hinderungsgrund für Erfolg</b>	<b>31</b>
4.1	Gert Simon und die Angst	33
4.1.1	Mine und die Angst	34
4.2	Vermeidung und Mutlosigkeit	35
4.3	Ängste und die enge Kopplung von Herz und Hirn	41
4.4	Das Zeitproblem	42
	Literatur	45
<b>5</b>	<b>Urängste vs. Ängste von Managern als Teil ihrer ICH-KULTUR*</b>	<b>47</b>
5.1	Typische Ängste von Führungskräften	51
5.1.1	Angst vor dem Unbekannten – Versagensangst – Existenzangst	52
5.2	Persönlichkeitsstörungen und Angst	57
5.2.1	Ängste von pathologischen Narzissten	58
5.3	Auferlegte Ängste	60
	Literatur	63
<b>6</b>	<b>Auswege aus der Angst für Führungskräfte</b>	<b>65</b>
6.1	Mit ICH-KULTUR* gegen Impertinenz zum beruflichen Erfolg	65
6.2	Persönliche Ressourcen	67
6.2.1	Angstbewältigung – Versteckte Ressourcen aktivieren	71
6.2.2	Übungen für die unmittelbare Herz-Hirn-Balance	72
6.2.3	Führungskommunikation für Menschen in schwierigen Lebenssituationen	81
6.2.4	„Networking“ als Teil der ICH-KULTUR* eines Individuums	84
6.2.5	Das ELAN-HAND-Modell	85
	Literatur	90
<b>7</b>	<b>Gert Simon und Mine meistern Hindernisse</b>	<b>93</b>
7.1	Mine und der Rotwein	93
7.2	Gert Simon entdeckt die Weite	96
7.3	Wenn Gert Simon mehr Mut hätte, ...	99
7.4	Freunde	101

	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>XV</b>
7.5	Arbeit	103
7.5.1	Wie könnte Gert Simon sich besser durchsetzen?	105
7.5.2	Wie kann Mine als Führungskraft erfolgreicher werden?	106
7.6	Beratung	107
7.7	Im Park	111
7.8	Hindernisse überwinden	113
7.9	Wie kann man Gert Simons ICH-KULTUR® beschreiben?	115
	Literatur	116
<b>8</b>	<b>Menschen brauchen Menschen und Roboter</b>	<b>117</b>
8.1	Wie ich meine ICH-KULTUR® fand – Zwei Interviews mit Analyse	120
8.1.1	Eine kleine, effektive Übung	120
8.1.2	Manuelas ICH-KULTUR®	121
8.1.3	Götz Waidleins ICH-KULTUR®	125
8.1.4	Zum Schluss	130
	Literatur	131
<b>9</b>	<b>Gert Simon und Mine erkennen ihre ICH-KULTUR®</b>	<b>133</b>
9.1	Mine und das Unbekannte	133
9.1.1	Mine und die Einsicht	135
9.1.2	Mine im Dilemma	140
9.1.3	Mines ICH-Pitch	143
9.2	Einsicht – Umsicht – Weitsicht für Gert Simon	145
9.2.1	Zuversicht	146
	Literatur	149
<b>10</b>	<b>Eine wertvolle Begleitung – Die Arbeit eines IPC® Consultants</b>	<b>151</b>
10.1	Wie lässt sich das Bild über Gert Simon und Mine zusammenfassen – Die Perspektive eines IPC®-Consultants	152
10.2	Die Arbeit des IPC®-Consultants	154
	Literatur	157