

Self-Empowered Leadership

Bergstein / Lassalle / Ritter

2023

ISBN 978-3-8006-6945-5

Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei
[beck-shop.de](https://www.beck-shop.de)

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](https://www.beck-shop.de) steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

[beck-shop.de](https://www.beck-shop.de) hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird [beck-shop.de](https://www.beck-shop.de) für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Bergstein • Lassalle • Ritter
SELF-EMPOWERED LEADERSHIP

**beck-shop.de**
DIE FACHBUCHHANDLUNG



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

SELF-EMPOWERED LEADERSHIP

Führungslust statt Führungsfrust
Ein Workbook

von

Jens Bergstein, Julius Lassalle und Felicitas Ritter

mit Illustrationen von Florian Schmeling
beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Verlag Franz Vahlen München

beck-shon.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

ISBN Print: 978 3 8006 6945 5

ISBN E-Book: 978 3 8006 6946 2

© 2023 Verlag Franz Vahlen GmbH, Wilhelmstr. 9,
80801 München

Satz: Fotosatz Buck

Zweikirchener Str.7, 84036 Kumhausen

Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau GmbH

Crimmitschauer Straße 43, 08058 Zwickau

Umschlaggestaltung: Ralph Zimmermann – Bureau Parapluie

Bildnachweis: Eigene Grafik der Autoren



chbeck.de/nachhaltig

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier
(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

Für
Finjas, Olivia, Maja, Benno & Mina
beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

INHALTSÜBERSICHT

PROLOG: Ein Workbook, das durch den Körper geht	XI
KAPITEL 1: Empower Dich selbst	1
Self-Empowerment: Führungslust und Führungsfrust	3
Der Weg zur mehr Self-Empowerment	6
KAPITEL 2: Innen und Außen – die beiden Seiten deiner Führungs- medaille	13
Gute Führung integriert zwei Perspektiven	15
Der Blick nach Außen	16
Der Blick nach Innen	25
Innen- und außenorientierte Führung im Vergleich	31
KAPITEL 3: Kopf, Körper und Hand – Drei wirkungsvolle Hebel für deine neue Führung	37
Leistung mit und durch den Körper	39
Drei Erfolgshebel für Führungslust	46
Mach dich startklar	50

KAPITEL 4: Schritt 1: AWARENESS	59
Nimm dir Zeit	61
Zwei Formen von Awareness	62
Mich selbst erkunden	67
Mein Umfeld erkunden	73
Innen und Außen vergleichen	76
KAPITEL 5: Schritt 2: ATTRACTION	89
Die Zukunft beginnt jetzt	91
Deinen Fokus setzen: Entscheidung für Klarheit	92
Drei Entscheidungsstrategien für deinen Umgang mit Führungsfrust	93
Paradoxien als ständige Begleiter deiner Führung	97
Dein Self-Empowerment Statement	111
Vom Sprechen zum Handeln	121
KAPITEL 6: Schritt 3: ACTION	123
Losgehen	125
Wie fühlt sich Führungslust an?	126
Die Kraft deiner Routinen	128
Aktivierung deines Self-Empowerment Statements	141

KAPITEL 7: Schritt 4: ALIGNMENT	147
Bilanz ziehen	149
Lernen, Wachstum, Leadership	155
Mein Platz	158
Dankbarkeit	162
Der Weg ist das Ziel	164
 KAPITEL 8: Schlussplädoyer	 165
Bodyhacks & Practices im Überblick	169
Glossar/Stichwortverzeichnis	172
Literatur, die uns inspiriert hat	175
Autor:innen	177

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG