

Führen ohne Furcht

Aarons-Mele

2024

ISBN 978-3-8006-7225-7

Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung 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 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 für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Aarons-Mele
Führen ohne Furcht


beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG


beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

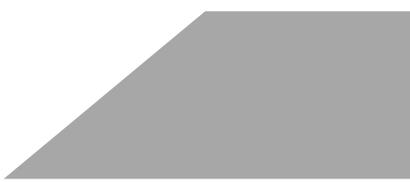


MORRA
AARONS-MELE

FÜHREN OHNE FURCHT

WIE SIE ALS
FÜHRUNGSKRAFT
ÄNGSTE ÜBERWINDEN
UND ERFOLGREICH
SEIN KÖNNEN

VERLAG FRANZ VAHLEN
MÜNCHEN



The Anxious Achiever: Turn Your Biggest Fears into Your Leadership Superpower

Originalwerk © 2023 Morra Aarons-Mele

Veröffentlicht in Absprache mit Harvard Business Review Press

vahlen.de

ISBN Print: 978 3 8006 7225 7

ISBN E-Book (ePDF): 978 3 8006 7226 4

ISBN E-Book (ePub): 978 3 8006 7227 1

© 2024 Verlag Franz Vahlen GmbH,
Wilhelmstr. 9, 80801 München
Druck und Bindung: Beltz Graphische Betriebe
Am Fliegerhorst 8, 99947 Bad Langensalza

Satz: Fotosatz Buck
Zweikirchener Str.7, 84036 Kumhausen
Produktion: Sieveking Agentur, München
Umschlag: Ralph Zimmermann – Bureau Parapluie
(in Anlehnung an die Originalausgabe)



vahlen.de/nachhaltig

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

Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.
Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen dieses
Werkes zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.

Für Nicco, meinen Partner,
der dies alles möglich gemacht hat.

Und für die Heiler in meinem Leben,
vor allem an Dr. Carol Birnbaum,
die mich in meiner schlimmsten Phase gesehen und
mir geholfen hat, mein Bestes zu erreichen.



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

INHALT

Anmerkung der Autorin	9
Einführung	
Das offene Geheimnis und der große weiße Wal	11
Teil 1	
Die eigene Angst kennenlernen	
1. Angst und Ehrgeiz	25
2. Angst ist ein zweischneidiges Schwert	41
3. Entdecke deine Auslöser und Vorzeichen	55
4. Stellen Sie sich Ihrer Vergangenheit	73
Teil 2	
Werkzeuge für Führungskräfte zur Bewältigung von Angstzuständen am Arbeitsplatz	
5. Negative Selbstgespräche	97
6. Gedankenfallen	107
7. Nicht hilfreiche Reaktionen und schlechte Gewohnheiten	129
8. Perfektionismus	153
9. Kontrolle	171
10. Feedback, Kritik und das Hochstapler-Syndrom	191
11. Soziale Ängste	209
Schlussfolgerung	
Freude finden	233
Erläuterungen	241
Danksagungen	253
Über die Autorin	256


beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

ANMERKUNG DER AUTORIN

Ich bin eine Führungskraft mit Ängsten, keine Ärztin oder Wissenschaftlerin. Um sicherzustellen, dass *The Anxious Achiever* aus klinischer Sicht fundiert ist, habe ich mich mit Carolyn Glass, LICSW, MBA, zusammengetan. Carolyn ist nicht nur praktizierende Psychotherapeutin, sondern hat auch einen MBA der Columbia Business School und ist eine gute Freundin, die ich seit über 25 Jahren kenne. Bevor Carolyn Therapeutin wurde, tauschten sie und ich Horrorgeschichten aus, während wir in der Medien- und Technologiewelt von New York und London arbeiteten. Carolyn: Ich bin so dankbar für deinen Rat und deine Partnerschaft bei der Entstehung dieses Buches!

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG