

Dein bestes Selbst

Lipkin / McIntosh

2025

ISBN 978-3-8006-7547-0

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.

Mike Lipkin & Dr. Diane McIntosh
DEIN BESTES SELBST


beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

MIKE LIPKIN & DR. DIANE McINTOSH

DEIN BESTES SELBST

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG



Wie man Menschen dazu bringt,
ihr Bestes zu geben, Risiken
einzugehen und psychologische
Sicherheit zu gewinnen.

Verlag Franz Vahlen München

Copyright © 2024 by Mike Lipkin and Dr. Diane McIntosh
Translated from the English language: YOU BELONG HERE: HOW TO
MAKE PEOPLE FEEL SAFE TO BE THEIR BEST, TAKE BOLD RISKS, AND WIN
First published by: Page Two Books
Translation by arrangement with Transatlantic Literary Agency Inc.
Im Original 2024 erschienen.

vahlen.de

ISBN Print 978 3 8006 7547 0
ISBN E-Book (ePDF) 978 3 8006 7738 2
ISBN E-Book (ePUB) 978 3 8006 7739 9

© 2025 Verlag Franz Vahlen GmbH,
Wilhelmstr. 9, 80801 München
info@vahlen.de

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH
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)
Bildnachweis: © MircoStockHub – istockphoto.com



vahlen.de/nachhaltig
produktsicherheit.vahlen.de

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.

*An die Götter von Serendipität und die Menschen in Kanada – ihr
habt dieses Buch möglich gemacht.*

MIKE LIPKIN

*Meinen brillanten, mutigen und mitfühlenden RAPIDS-Kollegen, die
mir durch Gehirnmassagen, ›Frankensteining‹ und bemerkenswertes
Vertrauen immer geholfen haben, den besten Weg zu finden.*

DR. DIANE MCINTOSH



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Inhalt

.....

Einführung 11

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

TEIL I ZUGEHÖRIGKEIT IN EINER HYBRIDEN WELT SCHAFFEN

- 1 Sprechen Sie die Sprache des »besten Selbst« 25
 - ▶ Die 7 Kernkomponenten von »Dein Bestes Selbst« 33
- 2 Einen sicheren Ort schaffen 43
- 3 Zugehörigkeit in einer hybriden Realität schaffen 49
 - ▶ Die 8 bewährten Leitlinien zur Schaffung von Zugehörigkeit in einer hybriden Realität 55

TEIL II WACHSENDE, BEREICHERNDE BEZIEHUNGEN

- 4 Ändern Sie Ihre Regeln für Verbundenheit 73
 - ▶ Die 6 Regeln für eine gesunde Beziehung 81
- 5 Die Kunst und Neurowissenschaft der Konfliktlösung 95
- 6 Ohne das Yin stürzt das Yang ab und verbrennt 103

TEIL III DIE EIGENE MACHT NUTZEN

- 7 Akzeptieren Sie, dass die einzige Person, die Sie kontrollieren können, Sie selbst sind 115
- 8 Erkennen Sie, dass Sie eine bemerkenswerte Fähigkeit zur Veränderung haben 125
- 9 Halten Sie Körper und Seele zusammen 133
- 10 Gestalten Sie Ihre Erinnerungen neu und bereichern Sie Ihre Zukunft 141
- 11 Definieren Sie Ihr Verhältnis zum Risiko neu 147
 - ▶ Die 5 Wege zur eigenen Berechenbarkeit 153

TEIL IV GEWINNEN AM RANDE DES ABGRUNDS

- 12 Verstehen Sie, dass Druck der Preis ist, den Sie für Erfolg zahlen 165
- 13 Akzeptieren Sie, dass ein Leben am Rande des Abgrunds der Preis für Durchbrüche ist 177
- 14 Erkennen Sie, dass Stress uns alle angreift – sogar die Champions 187
- 15 Trinken Sie das VDH-Tonikum (Vergebung, Dankbarkeit, Handlungsfähigkeit) 197
- 16 Vertrauen ist das Wertvollste, was man geben kann 203
- 17 Zugehörigkeit aufbauen, indem man in einer zersplitterten Realität ganz bleibt 209
 - ▶ Die 5 Facetten der Glaubwürdigkeit 215

TEIL V DEN WEG WEISEN

- 18 Verstehen Sie, dass Resilienz reproduzierbar ist 223
 - 19 Bauen Sie auf Ihren Reifefaktor: Seien Sie bewusst 235
 - ▶ Die 7 Schritte zum Aufbau der Zukunft 241
 - 20 Fragen Sie, wohin Sie als Nächstes gehen werden 249
 - ▶ Die 3 Grundlagen der Planung 253
 - 21 Mutige Kreativität ist die ultimative Sicherheitszone 259
- Epilog 269
Danksagung 273
Anmerkungen 277
Über die Autoren 285