Selbstdistanz

Marquet / Gillespie

2026
ISBN 978-3-8006-7941-6
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.

Marquet / Gillespie
Selbstdistanz

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Selbst-distanz

Durch Perspektivwechsel neue Handlungsspielräume als Führungskraft gewinnen

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

von
L. David Marquet
Michael A. Gillespie

Verlag Franz Vahlen München

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

An alle, die danach streben,
bessere Entscheidungen
für eine bessere Welt zu treffen,
sich neu zu erfinden,
den Status quo in Frage zu stellen
und ein erfüllteres Leben zu führen.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

Distancing
How Great Leaders Reframe to Make Better Decisions
L. David Marquet and Michael A. Gillespie

Übersetzt aus dem Amerikanischen und lektoriert durch das Lektorat des Verlags Franz Vahlen.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © 2025 by Louis David Marquet and Michael Gillespie

Aktuelle Neuerscheinungen, Bestseller und Tipps aus dem Lektorat im Vahlen-Newsletter unter: **https://www.vahlen.de/newsletter**.

vahlen.de

ISBN PRINT 978 3 8006 7841 6

Dieser Titel ist auch als E-Book erhältlich.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

© 2027 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: Medienservice Frauchiger
Zweikirchener Str. 7, 84036 Kumhausen
Produktion: Sieveking Agentur, München
Umschlag: Ralph Zimmermann – Bureau Parapluie
(in Anlehnung an die Originalausgabe)

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.

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort 11
Einleitung 15

TEIL 1
Aus zwei verschiedenen Blickwinkeln 21

1 Im Selbstfokus 23
Ich, mein Selbst und mein Ego 25
Selbstschutz 29
Selbstfokussierung ist unser Normalzustand 32
Entscheiden Sie sich dafür, Ihre Selbstfokussierung zu verlassen 38

2 Das distanzierte Selbst 41
Neuausrichtung (Reframing) 43
Distanz verändert unsere Denkweise 44
Klar erkennen, was wir bereits wissen 48
Das distanzierte Selbst als Coach 49

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

TEIL 2
Seien Sie jemand anderes **51**

3 Werden Sie zu Ihrem eigenen Coach **53**
Wenn Unwissenheit von Vorteil ist 58
Wie wir uns selbst sehen vs. wie wir andere sehen 59
Personas 65
In einer Fremdsprache 67
Wer ist Ihr Coach? 68

4 Sprechen Sie wie ein Coach **73**
Das distanzierte Selbstgespräch 76
Bessere Leistung, weniger Angst 79
Die Signale des Körpers 82
Überwinden Sie die eigene Selbsttäuschung 84
*Was ist mit **Ihnen**?* 87

TEIL 3
Begeben Sie sich an einen anderen Ort **91**

5 Die Position auf dem Balkon **93**
Verhandeln vom Balkon aus 96
Fliege an der Wand 98
Die Kraft der Beobachtung 101
Die Spielaufnahmen analysieren 104
Es geht nicht um Sie 106
Distanz, um Feedback annehmen zu können 108

6 Das große Ganze sehen **111**
Die Distanz zeigt, was am wichtigsten ist 113
Das Wesentliche erkennen 115
Die Welt drehen oder sich selbst neu positionieren? 118
Nicht nur weiter, sondern auch höher 121

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

TEIL 4
Perspektiv- durch Zeitwechsel **125**

7 Seien Sie Ihr zukünftiges Ich **127**
Der Nachtmensch legt den Morgenmenschen herein 130
Keine Reue 131
Nutzen auf kurze Sicht 134
Ich wünschte, ich hätte das früher gemacht 136
Werden Sie zu Ihrem zukünftigen Selbst 139
Drei Zeithorizonte 142
Nahe Zukunft 142
Mittelfristige Zukunft 144
Ferne Zukunft 147

8 Halten Sie die Zeit an **155**
Der Wert einer Pause 157

Fazit 171
Danksagung 174
Endnoten 175
Literatur 186
Stichwortverzeichnis 196

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG