Boost!

Was Manager von Spitzensportlern lernen können

Bearbeitet von
Von: Michael Bar-Eli

1. Auflage 2019. Buch. 264 S. Hardcover
ISBN 978 3 527 50972 0
Format (B x L): 17 x 24,4 cm

Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Literatur für Manager

Zu Leseprobe

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhaltsverzeichnis

Einführung 9

1. Teil: Aktiv werden

1. Anspannung: Ist Stress wirklich so schlecht? 15
2. Motivation: Die Antriebskraft definieren 31
3. Bestrebungen: Leistungssteigerung durch klare Zielsetzung 45

2. Teil: Verhalten kalibrieren

4. Selbstvertrauen: Der Umgang mit erwarteten und unerwarteten Hindernissen 63
5. Entscheidungen: Handeln oder Nichthandeln? 85
6. Kreativität und Innovation: Flops und Hits 105

3. Teil: Zusammenarbeiten

7. Zusammenhalt: Alle für einen und einer für alle! 127
8. Teamaufbau: Die Suche nach den richtigen Leuten für das richtige System 141
9. Führungswerte: Das Ruder übernehmen 165

4. Teil: Mentale Stärke entwickeln

10. Mentale Vorbereitung I: Imagination und Visualisierung in den Alltag integrieren 187
11. Mentale Vorbereitung II: Grundprinzipien einer wirksamen Psychoregulation 201
12. Ethisches Verhalten: Ist Gewinnen tatsächlich alles? 221

Fazit 243

Danksagung 247

Anmerkungen 249

Stichwortverzeichnis 259