

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einleitung	7
1 Selbstführung und individuelles Arbeitsverhalten	15
1.1 Selbst und Selbstkonzept	15
1.2 Selbstaufmerksamkeit	17
1.3 Innere Transparenz	20
1.4 Selbstführungsstrategien	24
1.5 Physische Selbstvitalisierung	28
1.6 Selbstregulierung von Gefühlen	32
1.7 Selbstmotivierende Zielsetzung	37
1.8 Selbstregulierung von Willenskraft	40
1.9 Selbststeuerung mentaler Prozesse	44
1.10 Selbstgeführte Verhaltensänderung	53
1.11 Selbstgeführte Handlungsgestaltung	60
1.12 Selbstentwicklung	64
2 Selbstführung und Mitarbeiterführung	69
2.1 Führung zur Selbstführung – Abgrenzung zur »top-down«-Führung	69
2.2 Dimensionen von Führung zur Selbstführung	72
2.3 Effektivität von Führung zur Selbstführung	76
2.4 Förderung von Führung zur Selbstführung	83
2.5 Möglichkeiten und Grenzen von Führung zur Selbstführung	86
3 Selbstführung in und zwischen Teams	91
3.1 Selbstführung und soziales Umfeld	91
3.2 Selbstführung im Team	94
3.3 Funktionale und dysfunktionale Team-Effekte	96
3.4 Synergie-Effekte durch Selbstführung im Team	102
3.5 Selbstführung zwischen Teams	109

4	Selbstführung und Organisationsgestaltung	111
4.1	Selbstführungsfördernde Aufgaben und Funktionen	112
4.2	Selbstführung und strategische Organisationsziele	115
4.3	Selbstführungsfördernde Personalarbeit und Organisationsentwicklung	117
4.4	Selbstführung und Organisationskultur	124
5	Über Arbeit und Beruf hinaus	129
5.1	Selbstgeführt kaufen	129
5.2	Gesundheit und Umwelt	133
5.3	Familie und Erziehung	136
5.4	Profi- und Leistungssport	138
	Ausblick	143
	Literaturverzeichnis	147
	Über die Autoren	151