

Inhalt

Vorwort	11
Prolog	15
Stimmen zum Buch: Was ist für dich Beziehungskompetenz?	19
Einleitung	23
 1. Beziehungskompetenz – alles, was du dazu unbedingt wissen musst	 29
Was bedeutet Beziehungskompetenz?	29
Wissenschaftlicher Kontext: Warum Beziehungen so entscheidend sind	35
Vorteile von Beziehungskompetenz	39
 2. Beziehungskompetenz und Führung	 45
Wie du Beziehungskompetenz in deinem Führungsstil verankerst	45
New Leadership und Beziehungskompetenz	48
Typische Kennzeichen beziehungskompetenter Führungskräfte	52
Bewährte Methoden und Modelle der Beziehungsarbeit	54
Wissenschaftliche Fundierung von Beziehungskompetenz: Warum Beziehungskompetenz funktioniert	59
Beziehungsorientierte Leadership-Persönlichkeiten versus klassische Manager	60
Die Essenz beziehungsstarker Führung	64
Selbstreflexion: Wie gut kann ich Beziehungen führen? Wie beziehungsfähig bin ich selbst?	65
 3. Was für Paare funktioniert, funktioniert auch für Teams – Beziehungen privat und beruflich	 69
Dynamiken in Beziehungen	69
Die »Four Horsemen« der Beziehungskommunikation	70
Gute und konstruktive Verhaltensweisen in Beziehungen	72

4. Die Zukunft der Arbeit: Beziehungsorientierung in Zeiten von KI und Digitalisierung	77
5. Haltung als Führungskraft: Warum sie entscheidend ist. . .	81
Haltung aus wissenschaftlicher Sicht	85
Selbstreflexion: Der erste Schritt zur Veränderung	86
Persönlichkeitsentwicklung als Fundament für gute Führung	89
Die Rolle von Haltung in Beziehungen	89
Bewusstheit über eigene »Trigger« und Muster entwickeln	91
Konkret handeln: Tools und Methoden für die Praxis	92
6. Geheimtipp: Was dein Bindungsstil über dein Führungsverhalten aussagt.	95
Bindungsstile und ihre Auswirkungen auf die Führungspersönlichkeit und das Verhalten	95
Welche Bindungsstile gibt es?	96
Bindungsstile bewusst machen	102
Abschlussfragen zur Gesamtreflexion	104
7. Praxis-Impulse: Beziehungskompetenz und ihre 10 Bausteine	105
Emotionen	105
Empathie	120
Psychologische Sicherheit	126
Vertrauen	132
Kommunikation	145
Konfliktmanagement	166
Das Harvard-Verhandlungsmodell	179
Die Kunst des Chancendenkens	187
Wertschätzung	195
Feedback	202
Herzenswärme	216

8. Exkurs: Toxische Beziehungen im Arbeitsumfeld 219

 Wie entstehen toxische Beziehungen im Arbeitsumfeld? 221

 Wie wirken toxische Beziehungen? 222

 Was kosten toxische Beziehungen der Organisation? 223

 Wie kannst du toxische Beziehungen erkennen? 224

 Was kannst du als Führungskraft tun, um toxische
 Beziehungen zu vermeiden? 224

 Umgang mit narzisstischen oder toxischen Vorgesetzten:
 Schutzstrategien für Führungskräfte 228

 Wenn du ein toxisches Teammitglied hast 234

9. Teams 237

 Beziehungskompetenz und ihr Einfluss auf das Team 237

 Wie du ein echter Beziehungsgestalter wirst 242

 Führung in homogenen Hochleistungsteams 243

Ende 249

**Ausblick: Zukunftsfähigkeit und
Beziehungskompetenz 251**

Danksagung 261

Epilog 263

Anmerkungen 265

Literaturverzeichnis 271

Die Autorin 279

