
Vorwort von Peter Block	9
Einleitung: Auf der Suche nach Selbstbestimmung	13
1 VERÄNDERUNGEN WERDEN LEICHTER	15
Wie Inner Game entstand	16
Die Entdeckung von Selbst 1 und Selbst 2	17
Der Kreislauf der Selbst-Störungen	20
Den Kreislauf durchbrechen	21
Unzählige unerwartete Anwendungen	28
Vom Sport in die Arbeitswelt	29
Inneres und äußeres Spiel	29
2 INNER GAME IN DER WIRTSCHAFT	31
Widerstand gegen Veränderungen im Unternehmen verstehen ...	37
Die Arbeitsumgebung: Drei Dialoge	38
Offen sein für Selbst 2	51
3 FOKUSSIERTE AUFMERKSAMKEIT	53
Zugänge zum Selbst-2-Modus	54
Störungen durch Selbst 1	55
Lern-Dreieck und Selbst-2-Modus	58
Störungen ausschalten	63
4 FOKUSSIERUNG IN DER PRAXIS	69
Kritische Faktoren fokussieren	74
5 ARBEIT FÜR SICH NEU DEFINIEREN	89
Wie wirkt sich Ihre Idee von „Arbeit“ aus?	89
Mit welcher Definition von „Arbeit“ gehen Sie zur Arbeit?	90
Arbeit neu definieren: Eine Übung	92
Was bringt es uns, die alte Definition von Arbeit zu verändern? ..	92
Die Eckpfeiler meiner neuen Definition von Arbeit	95
Finden Sie Ihre Balance im Arbeitsdreieck	115

6 VON KONFORMITÄT ZUR BEWEGUNGSFREIHEIT	119
Ein erster Versuch, die Fesseln der Konformität zu sprengen	121
Der Unterschied zwischen Selbst 1 und Selbst 2	128
F – ein Freund	130
Bewegungsfreiheit	131
7 STOP-TOOL	151
Automatismus	151
STOP – Das beste Tool der Welt	153
Widerstand gegen STOPS	160
8 DENKEN WIE EIN CEO	173
Wer ist der wichtigste Mensch in einem Unternehmen?	174
9 COACHING	185
Transposing – der gedachte Rollentausch	190
Größere Bewegungsfreiheit durch Coaching	195
Aufgaben des Inner Game Coach	202
Eine Toolbox für den Inner Game Coach	203
Selbstcoaching	208
10 NATÜRLICHER EHRGEIZ	221
Am Anfang war das Bedürfnis	221
Auf meine Bedürfnisse hören	229
Selbstbestimmung: Freiheit von und Freiheit für	234
Nachwort des Verlegers	237
Über den Autor	238