

# Inhaltsverzeichnis

	<b>Einleitung</b> .....	<b>7</b>
<b>1</b>	<b>Grundhaltungen im Umgang mit dem/der Vorgesetzten</b> .....	<b>9</b>
	• Der Vorgesetzte als Kunde .....	11
	• Das Wetter kann man nicht ändern .....	14
	• Hierarchie akzeptieren .....	16
	• Zwei Erwachsene unterhalten sich .....	17
	• Ideen einbringen .....	22
	• Sie haben die Wahl .....	23
	• Ihr Chef ist nicht für alles verantwortlich ..	25
	<b>M</b> agazinseite: Wechseln Sie mal die Perspektive! .....	26
	<i>Auf den Punkt gebracht</i> .....	<b>28</b>
<b>2</b>	<b>Eine starke Ausgangsposition gewinnen</b> .....	<b>29</b>
	• Gute Leistung, gute Ideen, gute Performance	29
	• Die Beziehung zum Vorgesetzten gestalten	31
	• Sich selbst vermarkten .....	34
	• Im Unternehmen und außerhalb networken	35
	• Bleiben Sie unabhängig .....	38
	<i>Auf den Punkt gebracht</i> .....	<b>40</b>

### 3 Den Vorgesetzten überzeugen .. 41

- Richtig argumentieren ..... 41
- Steter Tropfen höhlt den Stein ..... 49
- Sich auf Mitarbeitergespräche vorbereiten ..... 51
- Kritik äußern ..... 57
- Gehaltsgespräche führen ..... 60
- Wenn alles nicht hilft, dann eskaliere .... 64
- Mit Machtspielen umgehen ..... 65
- Nein-Sagen beim Vorgesetzten ..... 68

**M**agazinseite:  
Der Umgang mit der Angst ..... 72

*Auf den Punkt gebracht* ..... 74

### 4 Souverän mit Kritik umgehen .. 75

- Positiver Umgang mit Kritik ..... 75
- Auf persönliche Angriffe reagieren ..... 82
- Mobbing - Wie kann ich mich wehren? .... 88

*Auf den Punkt gebracht* ..... 91

### 5 Die wichtigsten Cheftypen und der Umgang mit ihnen ..... 92

- Der analytische Chef ..... 92
- Der kommunikative Chef ..... 93
- Der Chef als Macher ..... 95

- Der verlässliche Chef ..... 96

- Der perfektionistische Chef ..... 97

*Auf den Punkt gebracht* ..... 98

### 6 Motiviert sein, mit oder ohne Vorgesetzten ..... 99

- Unser größter Wunsch:  
Zufriedenheit und Motivation ..... 100

- Gegen die „innere Kündigung“ kämpfen .. 101

- Tipps für die Selbstmotivation ..... 104

*Auf den Punkt gebracht* ..... 110

### 7 Als Chef mit dem Chef umgehen 111

- Sie sind kein Sandwich ..... 111

- Gute Rahmenbedingungen herstellen .... 114

- Das Bypass-Problem ..... 119

- Wenn Ihr Chef kein Vorbild ist ..... 120

**M**agazinseite:  
Anleitung zum Unglücklichsein  
im Umgang mit dem Chef ..... 122

*Auf den Punkt gebracht* ..... 124

- Literaturverzeichnis ..... 125

- Stichwortverzeichnis ..... 126