

Christiane-Maria Drühe

Frustfrei!

**Nicht ärgern,
sondern ändern**

Inhalt

1. Frustfrei! Nicht ärgern, sondern ändern: Worum es geht	7
2. Dafür brauchen Sie Ihren Chef und Ihre Kollegen	13
Wozu Unternehmen Führungskräfte brauchen	14
Die Aufgaben von Führungskräften	15
Die Bedeutung ungeschriebener oder geheimer Spielregeln.....	18
Die geheimen Codes in Ihrem Unternehmen	20
Wie erfahren Sie nun die geheimen Regeln in Ihrem Unternehmen?	21
Drei goldene Regeln für den Umgang mit Ihrem Chef.....	22
3. Menschen können oft nicht anders: Die Macht der Situation.....	25
Was der Führungsstil Ihres Chefs mit Ihnen zu tun hat	26
Wenn Ihr Chef gerne würde, aber nicht anders kann	34
4. So entstehen Konflikte	39
Ein heißes Thema: Konflikte mit Vorgesetzten oder Kollegen	44
Wie entstehen Konflikte?	45
Typische Ursachen für Konflikte mit dem Chef.....	47
Was sind die ersten Symptome eines Konfliktes?.....	48
Wie gehen Sie mit Konflikten positiv um?.....	49
Wie können Sie konkret zur Konfliktprävention beitragen?	54
Konfliktgespräche konstruktiv führen.....	55
Wenn der Konflikt doch eskaliert ist	61
5. Ursache und Lösung zugleich: Unterschiedliche Arten des Denkens....	63
Ein typisches Meeting	64
Vom Umgang mit schwierigen Menschen.....	66
Das PETA-Modell: Ihre Toolbox für weniger Frust.....	71
Frustfreier Umgang mit dem Pragmatiker.....	79
Frustfreier Umgang mit dem Enthusiasten.....	86
Frustfreier Umgang mit dem Teamplayer.....	91
Frustfreier Umgang mit dem Analytiker	98
Andere verstehen ist wie eine Fremdsprache lernen.....	105

6. Weniger Frust durch Sprache: Besser miteinander reden.....	107
Was Sie sagen und was andere hören – So entstehen	
Missverständnisse.....	110
Wann funktioniert Kommunikation?.....	116
Dos und Don'ts erfolgreicher Kommunikation	117
7. Weniger Frust durch selbstbewusstes Auftreten: Vertreten	
Sie Ihre Interessen	125
8. Wenn guter Wille nicht weiterhilft: Manche Menschen sind	
einfach unausstehlich	139
9. Der große Rahmen: Frustreiber jenseits des Jobs	149
10. Bin ich krank? Der Unterschied zwischen Coaching und Therapie ...	169
Frustrabbau durch Coaching	172
Tipps für die Suche nach einem Coach	175
11. Zu guter Letzt: Ihr Anti-Frust-Fahrplan.....	179
12. Anhang	183
Anmerkungen.....	184
Literaturhinweise	184
Die Autorin	187