

Astrid Posner

Die smarte Art, sich durchzusetzen

**Wie Sie Status-Spiele durchschauen
und für sich entscheiden**

*Mit einem Vorwort
von Katarzyna Mol-Wolf*

Kösel

Inhalt

Vorwort	9
Es geht los	
Der Erfolgsfaktor Nr. 1 bei der Beziehungsgestaltung	11
Der smarte Start ins Wochenende	11
Beziehungshierarchien bewusst wahrnehmen	14
Das Statusmodell	16
Der äußere Status	19
Der innere Status	26
EINS Ihr persönlicher Status	
Das Zusammenspiel von Innen und Außen	31
Das Wechselspiel von Außenwirkung und innerer Einstellung	33
Business-Case: Umgang mit Ablehnung	35
Die vier Verhaltensfelder und ihre Protagonisten	42
Unser Autopilot: Der Wohlfühlstatus	54
Vor- und Nachteile von höherem und tieferem Status	61
Der Mythos Augenhöhe	63

ZWEI Das Herzstück erfolgreicher Kommunikation

Die Dynamik im Umgang mit Nähe und Distanz	67
Den eigenen Status senken	74
Business-Case: Zugehörigkeit schaffen	76
Business-Case: Tiefstapeln als Übergangstrick	89
Den Status des anderen senken	91
Business-Case: Verbales Ausbüchsen verhindern	93
Den Status des anderen heben	103
Business-Case: Wertschätzung schenken	104
Den eigenen Status heben: Sich abgrenzen	110
Business-Case: Nein sagen und Grenzen setzen	115
Kooperativ Nein sagen	130
Business-Case: Rollenklarheit, Perfektionismus und Ideenklau	136

DREI Innere Distanzierungstechniken

Wie Sie Ihren inneren Status heben und Ihren Selbstwert stärken	151
Sich von schwierigen Emotionen distanzieren	154
Gedanken und Einstellungen verändern	167
Verallgemeinerungen enttarnen	174
Katastrophisieren enttarnen	178
Muss-Soll-Darf-nicht-Gedanken enttarnen	180
Negative Grundannahmen ersetzen	184

VIER Statusflexibilität

Wie Sie den Weg wählen, der Sie an Ihr Ziel führt	191
Statusflexibilität und Selbstwert	192
Kernbedürfnisse: Das heimliche Geflüster hinter unseren Zielen	194
Bedürfnisse von Strategien zur Bedürfniserfüllung unterscheiden	197
Business-Case: Wertschätzung erlangen	200
Wie Sie Ihr Kernbedürfnis herausfinden	206
Business-Case: Der cholerische Chef	210
Sich widersprechende Bedürfnisse	214
Business-Case: Erreichbarkeit und/ oder Selbstbestimmung	216
Statusflexibilität in der Liebe: Beziehungen erfolgreich gestalten	220

Zum Schluss

Wie Sie sich in Glück üben	227
Notfallapotheke: Die Status-Dennoch-Haltung	234
Dank	236
Literatur	237
Kontakt	238