

E. Carol Webster

Die Angst vor Erfolg

Frau und Karriere:

*Erwartungsdruck, Neid, Eifersucht, Mobbing -
wie wir dem Druck standhalten
und unsere Selbstsicherheit behalten*

Aus dem Amerikanischen
von Sibylle Schmidt

Oesch Verlag

Inhalt

Teil I: Angst vor dem Erfolg

Einleitung	15
Kapitel 1: Wie Angst Erfolg verhindert	17
Das Profil der Erfolgspersönlichkeit	20
Kapitel 2: Ängste, die Selbstsicherheit untergraben	23
<i>Angst vor Mißerfolgen</i>	<i>24</i>
Minderwertigkeitsgefühle	24
Die Angst vor Mißerfolgen bekämpfen	31
<i>Angst vor Konkurrenzverhalten</i>	<i>37</i>
<i>Angst vor Auseinandersetzungen</i>	<i>46</i>
Konfliktfähigkeit	47
»Heimliche« Konkurrenten	50
Eine Niederlage verarbeiten	54
<i>Zusammenfassung</i>	<i>56</i>
Kapitel 3: Ängste, die Ihr Selbstbewußtsein schwächen	57
<i>Angst vor Ablehnung</i>	<i>57</i>
Angst vor Beurteilung	58
Angst vor Kritik	60
Angst vor dem »Anderssein«	62
Angst vor der Pionierrolle	64

Schlechte Presse	66
<i>Angst vor der Macht.</i>	70
Angst vor Dominanz	70
Angst vor Autorität	74
Kapitel 4: Angst vor Disziplin	79
<i>Angst vor Anforderungen.</i>	79
Angst vor Belastung.	82
Angst vor Routine.	84
<i>Angst vor Selbständigkeit.</i>	86
Angst vor Verpflichtungen	89
Angst vor Verantwortung	91
Angst vor Verzicht	93
<i>Angst vor Geduld.</i>	95
Angst vor klaren Grenzen.	97

Teil II: »Power Skills« gegen Ängste

Kapitel 5: »Power Skills« für Selbstsicherheit	107
<i>Selbstsicherheit in der Sprache.</i>	107
<i>Selbstbewußte Körpersprache.</i>	111
<i>Unternehmungen ohne Begleitung.</i>	114
Versammlungen aller Art	114
Reisen	115
Alleine essen gehen	117
Kapitel 6: »Power Skills« für Selbstbewußtsein	121
<i>Kontakteherstellen.</i>	121
Schüchternheit überwinden	122

Sich vorstellen128
Konversation130
Namen einprägen.135
Öffentlich sprechen.138
Lob annehmen.142
 Kapitel 7: »Power Skills« für Disziplin.145
<i>Zeitplanung.</i>145
Privatkontakte gehören in die Freizeit147
<i>Gefühle beherrschen.</i>152
Zuhören.152
Umgang mit Wut.154
Spontan reagieren.158
Tränen unterdrücken.161

Teil III: Unterstützung suchen

Kapitel 8: Die Angst zerschlagen.169
Eine »Erfolgsbibliothek« anlegen.169
Erfolgstraining mitmachen.170
Sich einer Selbsthilfegruppe anschließen.171
Psychotherapie.171
 Kapitel 9: Haben Sie keine Angst, gönnen Sie sich Erfolg.173
 Danksagung.175