

Rolf Arnold

# **Führen mit Gefühl**

Eine Anleitung zum Selbstcoaching  
Mit einem Methoden-ABC

2. Auflage



# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort.....	5
Brief 1: „Burn out“ .....	11
Brief 2: Selbstarchäologie als Ich-Arbeit .....	15
Brief 3: Die Banalität unserer Ich-Zustände.....	25
Brief 4: „Ich übernehme die Verantwortung!“ .....	37
Brief 5: „Ich experimentiere mit meinen Beobachtungsgewohnheiten!“ .....	53
Brief 6: „Mit mir nicht!“ .....	61
Brief 7: „Ja, aber!“.....	71
Brief 8: Die Suche nach dem persönlichen Referenzpunkt.....	83
Brief 9: „Macht macht nichts!“ .....	91
Brief 10: „Sich selbst besiegen“ .....	105
Literatur .....	117
Methoden-ABC (Selbstcoaching-Tools) .....	123
Der Autor.....	173