

INHALT

Anmerkung der Autorin	9
Einführung	
Das offene Geheimnis und der große weiße Wal	11
Teil 1	
Die eigene Angst kennenlernen	
1. Angst und Ehrgeiz	25
2. Angst ist ein zweischneidiges Schwert	41
3. Entdecke deine Auslöser und Vorzeichen	55
4. Stellen Sie sich Ihrer Vergangenheit	73
Teil 2	
Werkzeuge für Führungskräfte zur Bewältigung von Angstzuständen am Arbeitsplatz	
5. Negative Selbstgespräche	97
6. Gedankenfallen	107
7. Nicht hilfreiche Reaktionen und schlechte Gewohnheiten	129
8. Perfektionismus	153
9. Kontrolle	171
10. Feedback, Kritik und das Hochstapler-Syndrom	191
11. Soziale Ängste	209
Schlussfolgerung	
Freude finden	233
Erläuterungen	241
Danksagungen	253
Über die Autorin	256