LUST AUF MEHR

Mikael Krogerus, Roman Tschäppeler: „50 Erfolgsmodelle. Kleines Handbuch für strategische Entscheidungen“. *Kein & Aber; 176 Seiten; 16,90 Euro.*

Wie arbeite ich effizienter? Wie entscheide ich klüger? Wie werde ich kreativer? Das Büchlein versammelt 50 übersichtliche Schaubilder mit Anleitungen, die dabei helfen sollen, sich selbst und andere besser zu verstehen, und mit denen man – spielerisch undogmatisch – weiterarbeiten und sich weiterentwickeln kann.

Petra Bock: „Mind Fuck. Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können“. *Droemer Knaur; 256 Seiten; 19,99 Euro.*

Sieben Arten von „Mindfuck“ hat die Coachin identifiziert: etwa wenn uns eine fiese innere Stimme selbst bewertet („ich blöder Trampel!“) oder Katastrophen einredet („das geht sowieso schief“). Im Kern geht es um die aus der Psychologie bekannten Glaubenssätze, mit denen Menschen sich selbst boykottieren – plus Tipps für eine konstruktive Lebensführung.

Dorothea Assig, Dorothee Echter: „Ambition. Wie große Karrieren gelingen“. *Campus Verlag; 320 Seiten; 24,99 Euro.*

Die Autorinnen geben keine platten Karrieretipps, sondern bieten Hilfestellung zur Persönlichkeitsentwicklung. Die inneren Antreiber werden ebenso analysiert wie die Rahmenbedingungen, unter denen Erfolg gelingen kann; konkrete Hinweise runden die Darstellung ab. Nicht nur für künftige Top-Manager eine Anregung zum Nachdenken über sich selbst.

Erik Lindner: „Coachingwahn. Wie wir uns hemmungslos optimieren lassen“. *Econ Verlag; 240 Seiten; 18 Euro.*

Der Titel ist etwas irreführend: Hier erfährt der Leser nämlich nicht bloß, dass und wieso es jede Menge Scharlatane unter den selbsternannten Erfolgsberatern gibt. Sondern er lernt auch auf informationsgespickten Seiten, dass es im Coaching-Sumpf etliche Perlen gibt, wie man sie findet und was sie auszeichnet. Wer wissen will, was Coaching ist und was nicht, sollte dieses Buch lesen.

Andrea Och, Katharina Daniels: „Lust auf Macht. Wie (nicht nur) Frauen an die Spitze kommen!“. *Linde Verlag; 272 Seiten; 19,90 Euro.*

Dieses Buch strotzt vor Anregungen für Leute, die es ernst meinen mit der Karriere. So lila das Cover daherkommt, so geschlechtsunspezifisch sind die Erkenntnisse, mit denen das Autorinnen-Duo aufwartet. Stark wird das Buch durch eingestreute Interviews mit Machern – etwa UBS-Manager Markus Diethelm oder TUI-Aufsichtsrätin Angelika Gifford.

Charles Duhigg: „Die Macht der Gewohnheit. Warum wir tun was wir tun“. *Berlin Verlag; 428 Seiten; 22,99 Euro.*

Gewohnheiten haben keinen guten Ruf. Zu Unrecht, sagt Duhigg: Er beschreibt, wie Spitzensportler Routinen für Spitzenleistungen nutzen, wie Willensstärke und Gewohnheit zusammenhängen und welch immense Bedeutung die immer gleichen Abläufe für unser Leben haben. Doch auch Strategien, wie man ungute Angewohnheiten durch hilfreiche ersetzt, kommen nicht zu kurz.

Daniel H. Pink: „Drive. Was Sie wirklich motiviert“. *Ecowin Verlag; 240 Seiten; 21,90 Euro.*

Viel Geld verdienen ist schön, viel Sinn und Selbstbestimmung bei der Arbeit aber motivieren mehr, behauptet der Autor. Er fährt dafür spannende Belege und Beispiele auf, etwa eine Firma, in der die Angestellten selbst entscheiden, wie viel Urlaub sie nehmen. Außerdem bietet er einen Werkzeugkasten, mit denen sich die neuesten Erkenntnisse zur Motivation im Alltag umsetzen lassen.

Rebecca Niazi-Shahabi: „Ich bleib so scheiße wie ich bin. Lockerlassen und mehr vom Leben haben“. *Piper Verlag; 256 Seiten; 9,99 Euro.*

Es gibt kein richtiges Leben im falschen, zitiert die Autorin den Philosophen Adorno – und hält dagegen, sinngemäß: Es gibt überhaupt kein richtiges Leben. Sondern es ist, wie es ist, und wird auch nicht besser, allem Optimierungsdrang zum Trotz. Bleiben Sie also getrost faul, dick, unkreativ, lieben Sie ohne Leidenschaft, und schreien Sie auch mal die Kinder an.

DURCHBLICK IM INTERNET

Schluss mit dem Chaos

Persönlichkeits-Tests
www.uni-muenster.de/PsyWeb/
Welche Eigenschaften kennzeichnen mich? Ist meine Herumtrödelei bei der Arbeit normal? Fragen wie diese beantworten Tests im Rahmen psychologischer Studien der Unis Münster und Leipzig sowie der Hochschule Osnabrück. Nur mit Anmeldung.
www.charakterstaerken.org
Tests zu Stärken, Charaktereigenschaften und zur beruflichen Orientierung hat das Psychologische Institut der Uni Zürich online gestellt. Anmeldung ist notwendig.

Coach-Suche
www.dbvc.de
Der „Deutsche Bundesverband Coaching" bietet eine geografisch sortierte Datenbank mit Adressen von geprüften und ausgebildeten Coaches.
www.coachingverband.org
Auch der „Deutsche Coaching Verband" listet geprüfte Coaches auf, die in diesem Verband Mitglied sind.

Psychotherapeuten-Suche
www.bptk.de/service/therapeutensuche.html
Auf der Seite der Bundespsychotherapeutenkammer lassen sich Therapeuten nah am eigenen Wohnort finden, in einigen Bundesländern sogar sortiert nach den angebotenen Methoden.

Mentoring-Programme für Frauen
www.expertinnen-beratungsnetz.de
Im Programm „Mentoring und berufliche Beratung" unterstützt die Uni Hamburg Frauen bei ihrer Karriereentwicklung.
www.mentoring-d.de
Dieses Angebot der Europäischen Akademie für Frauen in Politik und Wirtschaft richtet sich an Frauen ab der mittleren Managementebene in kleinen und mittleren Unternehmen.
www.hochschulverband.de/cms1/mentoring.html
Eine Linksammlung mit Mentoring-Programmen verschiedener Universitäten, vor allem für Absolventinnen und für Frauen in Technik und Wissenschaft.

SPIEGEL ONLINE: Dossier „Schöner scheitern"
www.spiegel.de/thema/schoener_scheitern_karrierespiegel
Selbst Verlieren kann man lernen, meinte der Schriftsteller Samuel Beckett: „Wieder scheitern. Besser scheitern", riet er. Hier lässt sich nachlesen, warum ein Karriereknick nicht das Ende bedeutet und wie man mit dem nicht-perfekten Lebenslauf umgeht.

PONTON / PLAINPICTURE (R.)

IMPRESSUM

SPIEGEL-Verlag Rudolf Augstein GmbH & Co. KG
Ericusspitze 1, 20457 Hamburg
TELEFON (040) 3007-0, -2700 (Kundenservice)
TELEFAX (040) 3007-2246 (Verlag), (040) 3007-2247 (Redaktion)
E-MAIL spiegel@spiegel.de

HERAUSGEBER Rudolf Augstein (1923 – 2002)
STELLV. CHEFREDAKTEURE Klaus Brinkbäumer, Dr. Martin Doerry (V. i. S. d. P.)
REDAKTIONSLEITUNG Dietmar Pieper; Annette Großbongardt
REDAKTION Annette Bruhns, Angela Gatterburg, Uwe Klußmann, Joachim Mohr, Bettina Musall, Dr. Johannes Saltzwedel, Dr. Eva-Maria Schnurr, Dr. Rainer Traub
REDAKTEURINNEN DIESER AUSGABE Annette Bruhns, Dr. Eva-Maria Schnurr
GESTALTUNG Jens Kuppi
BILDREDAKTION Thorsten Gerke
CHEF VOM DIENST Thomas Schäfer, Holger Wolters
SCHLUSSREDAKTION Lutz Diedrichs, Bianca Hunekuhl, Reimer Nagel, Tapio Sirkka
DOKUMENTATION Dr. Hauke Janssen; Jörg-Hinrich Ahrens, Johanna Bartikowski, Dr. Helmut Bott, Viola Broecker, Andrea Curtaz-Willems, Cordelia Freiwald, Dr. André Geicke, Michael Jürgens, Tobias Kaiser, Renate Kemper-Gussek, Anna Kovac, Peter Lakemeier, Dr. Walter Lehmann-Wiesner, Michael Lindner, Rainer Lübbert, Sonja Maaß, Dr. Andreas Meyhoff, Tobias Mulot, Claudia Niesen, Malte Nohrn, Sandra Öffner, Dr. Vassilios Papadopoulos, Heiko Paulsen, Mirjam Schlossarek, Dr. Regina Schlüter-Ahrens, Thomas Schmidt, Jil Sörensen, Holger Wilkop
TITELBILD Suze Barrett, Arne Vogt, Iris Kuhlmann, Gershom Schwalfenberg
Besondere Aufgaben: Stefan Kieler
ORGANISATION Angelika Kummer, Petra Schwenke
PRODUKTION Solveig Binroth, Ines Hermes, Christiane Stauder, Petra Thormann
HERSTELLUNG Mark Asher
VERANTWORTLICH FÜR ANZEIGEN Norbert Facklam
ANZEIGENOBJEKTLEITUNG Arne Stefan Stiller
VERANTWORTLICH FÜR VERTRIEB Thomas Hass
DRUCK appl druck GmbH, Wemding
OBJEKTLEITUNG Manuel Wessinghage
GESCHÄFTSFÜHRUNG Ove Saffe

© SPIEGEL-Verlag Rudolf Augstein GmbH & Co. KG, August 2013

ISSN 1868-4378

Abonnementbestellung

Coupon bitte ausschneiden und im Briefumschlag senden an:
SPIEGEL-Verlag,
Kunden-Service, 20637 Hamburg
Telefon: (040) 3007-0, (040) 3007-2700
oder per Fax: (040) 3007-3070

Ich bestelle mindestens vier Hefte SPIEGEL WISSEN frei Haus für nur € 7,10 pro Ausgabe statt € 7,80 im Einzelkauf. Der Bezug verlängert sich um ein weiteres Jahr, wenn nicht acht Wochen nach Erhalt der 3. Ausgabe gekündigt wird.
Das Angebot gilt nur in Deutschland.

Bitte liefern Sie SPIEGEL WISSEN an:

Name, Vorname des neuen Abonnenten

Straße, Hausnummer oder Postfach

PLZ, Ort

Ich bezahle bequem und bargeldlos per Bankeinzug (jährlich € 28,40)

Bankleitzahl, Kontonummer

Geldinstitut, in

Datum, Unterschrift des neuen Abonnenten SCIS-001