

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 9

Kapitel 1 -

Die Würde des Menschen 13

Die menschliche Biographie 15

Menschheitsbiographie 18

Selbstführung 22

Kapitel 2 -

Die Stunde des Menschen 33

Individualisierung als gesellschaftlicher Trend 33

Auch das Führungsdenken hat eine Geschichte 34

Der Blindenführer und der blinde Führer 38

Was heißt „führen“? 39

Führung zur Selbstführung 41

Dialogische Kultur 43

Logos 45

Logos im Zwanzigsten Jahrhundert 46

Kapitel 3 -

Genau hinschauen – aktiv denken 49

Der Ausgangspunkt: Das ganz alltägliche Bewusstsein 49

Erfahrungsurteile 52

Die Ambivalenz der Erfahrung	56
Wahrnehmen	61
Aufwachen für die Aufmerksamkeit	64
Denken - Aufmerksamkeit für den Logos	70

Kapitel 4 -

Initiative ergreifen – Konsequent handeln..... 75

Entscheidungsfindung	80
Gibt es selbstbestimmtes Handeln überhaupt?	83
Mythos Motivation - Vom Motivieren zum Manipulieren ..	86
Kreative Zielsetzung	87
Eine Thüringer Sage	88

Kapitel 5 -

Achtsam fühlen – sich stimmig ausdrücken 91

Was sind Emotionen?	92
Achtsamkeit	94
Ausdruck	99
Emotionales Handeln	100
Beobachterrückschau	102
Proaktives Fühlen	105

Kapitel 6 -

Positivität und Unbefangenheit 109

Urteilsfähige Positivität	109
Aktive Unbefangenheit	115
Die Qualität der Mitte	120

Kapitel 7 -	
Üben: Eintreten in den Freiheitsraum	125
Irrtümer	127
Fragen, die man sich selbst stellen kann	133
Ausblick	136
Danksagung	139
Die Übungen im Überblick	141
Anmerkungen	143
Literatur (zusammengestellt von Peter Dellbrügger)	147
Literaturempfehlungen	147
Literaturverzeichnis	148