

Persönlichkeit und Erfolg

Inhaltsverzeichnis aller Lernhefte

Lernheft 1:

Persönlichkeit und Identität

1. 1 Einleitung
1. 2 Der Montagmorgen
1. 3 Die Entwicklung der Persönlichkeit nach Erikson
1. 4 Persönliche und soziale Identität in der Psychoanalyse
1. 5 Der Weg zur „gesunden“ Persönlichkeit
1. 6 Selbstlernaufgabe
1. 7 Zusammenfassung
1. 8 Hausaufgabe
1. 9 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
- 1.10 Anhang

Lernheft 2:

Beruf und Rolle

2. 1 Einleitung
2. 2 Identitätsdiffusion und negative Identität
2. 3 Beruf und Identität.
Bin ich, was ich bin...?
2. 4 Erfolg?
2. 5 Welche Rolle spielen wir?
2. 6 Selbstlernaufgabe
2. 7 Zusammenfassung
2. 8 Hausaufgabe
2. 9 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
- 2.10 Anhang

Lernheft 3:

Rollenerwartungen und Selbstwert

3. 1 Einleitung
3. 2 Probleme der Sozialen Identität – Konflikte bei der Erfüllung von Rollenerwartungen
3. 3 Selbstwertgefühl
3. 4 Selbstlernaufgaben
3. 5 Zusammenfassung
3. 6 Hausaufgabe
3. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
3. 8 Anhang

Lernheft 4:

Habitus

4. 1 Einleitung
4. 2 Habitus
4. 3 Soziale Milieus bezogen auf den Beruf
4. 4 Zwei Beispiele für die Wirkung des Habitus
4. 5 Selbstlernaufgabe
4. 6 Zusammenfassung
4. 7 Hausaufgabe
4. 8 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
4. 9 Anhang

Lernheft 5:

Habitus und Selbstwert

5. 1 Einleitung
5. 2 Wann wird der Habitus unpassend?
5. 3 Der ererbte Habitus als Selbstwertfaktor
5. 4 Selbstwert und Minderwert
5. 5 Selbstlernaufgabe
5. 6 Zusammenfassung
5. 7 Hausaufgabe
5. 8 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
5. 9 Anhang

Lernheft 6:

Macht

6. 1 Einleitung
6. 2 Kann ich so leben, wie ich will?
6. 3 Macht und Herrschaft
6. 4 Selbstlernaufgaben
6. 5 Zusammenfassung
6. 6 Hausaufgabe
6. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
6. 8 Anhang

Lernheft 7:

Macht und Gewalt

7. 1 Einleitung
7. 2 Legitime Machtausübung
7. 3 Identifikation und Loyalität
7. 4 Selbstlernaufgabe
7. 5 Zusammenfassung
7. 6 Hausaufgabe
7. 7 Lösung zur der Selbstlernaufgabe

Lernheft 8:

Motivation

8. 1 Einleitung
8. 2 Bedürfnisse
8. 3 Sich selbst erfüllende
Prophezeiungen und der Chef
8. 4 Selbstlernaufgabe
8. 5 Zusammenfassung
8. 6 Hausaufgabe
8. 7 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
8. 8 Anhang

Lernheft 9:

Verantwortung und Fehler

9. 1 Einleitung
9. 2 Die eigene Verantwortung
9. 3 „Anleitung zum Unglücklichsein“
9. 4 Kardinalfehler eines Arbeitnehmers
9. 5 Selbstlernaufgabe
9. 6 Zusammenfassung
9. 7 Hausaufgabe
9. 8 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
9. 9 Anhang

Lernheft 10:

Selbsterkenntnis

10. 1 Einleitung
10. 2 Selbsterkenntnis
10. 3 Strategien zur besseren
Selbsterkenntnis
10. 4 Lebenskrisen als Hilfe?
10. 5 Das Peter-Prinzip
10. 6 Selbstlernaufgabe
10. 7 Zusammenfassung
10. 8 Hausaufgabe
10. 9 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
- 10.10 Anhang

Lernheft 11:

Konflikte und deren Lösung

11. 1 Einleitung
11. 2 Verteilungskonflikte
11. 3 Zielkonflikte
11. 4 Konfliktursachen
11. 5 Wie kann man Konflikte lösen?
11. 6 Umgang mit Cholerikern
11. 7 Selbstlernaufgabe
11. 8 Zusammenfassung
11. 9 Hausaufgabe
- 11.10 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
- 11.11 Anhang

Lernheft 12:

Mobbing

12. 1 Einleitung
12. 2 Was ist Mobbing?
12. 3 Ursachen des Mobbing
12. 4 Folgen des Mobbing
12. 5 Lösungen
12. 6 Selbstlernaufgabe
12. 7 Zusammenfassung
12. 8 Hausaufgabe
12. 9 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
- 12.10 Anhang

Lernheft 13:

Stress

13. 1 Einleitung
13. 2 Stress
13. 3 Stressoren
13. 4 Was kann der Einzelne tun?
13. 5 Der ganz normale Wahnsinn
13. 6 Methoden der Stressverarbeitung
13. 7 Selbstlernaufgabe
13. 8 Zusammenfassung
13. 9 Hausaufgabe
- 13.10 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
- 13.11 Anhang

Lernheft 14:

Innere Kündigung

14. 1 Einleitung
14. 2 Innere Kündigung
14. 3 Ursachen der inneren Kündigung
14. 4 Was sind die Symptome?
14. 5 Veränderung
14. 6 Selbstlernaufgabe
14. 7 Zusammenfassung
14. 8 Hausaufgabe
14. 9 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
- 14.10 Anhang

Lernheft 15:

Überqualifiziert

15. 1 Einleitung
15. 2 Bewerbung
15. 3 Lebenslauf
15. 4 Vorstellungsgespräch
15. 5 Ein Job fürs Leben?
15. 6 Und wenn es doch Probleme gibt?
15. 7 Selbstlernaufgabe
15. 8 Zusammenfassung
15. 9 Hausaufgabe
- 15.10 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
- 15.11 Anhang

Lernheft 16:

Vertrauen

16. 1 Einleitung
16. 2 Damit es weniger kompliziert ist
16. 3 Neues Vertrauen aufbauen
16. 4 Mediation
16. 5 Selbstlernaufgaben
16. 6 Zusammenfassung
16. 7 Hausaufgabe
16. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
16. 9 Anhang

Lernheft 17:

Problemlösen

17. 1 Einleitung
17. 2 Wie geht man am besten vor,
wenn man nicht weiß,
wie man vorgehen soll?
17. 3 Analogien und „Versuch und Irrtum“
17. 4 Probleme beim Problemlösen
17. 5 Selbstlernaufgaben
17. 6 Zusammenfassung
17. 7 Hausaufgabe
17. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
17. 9 Anhang

Lernheft 18:

Soft Skills

18. 1 Einleitung
18. 2 Der schwierige und der
sympathische Mitarbeiter
18. 3 Teamfähigkeit
18. 4 Konfliktfähigkeit
18. 5 Einfühlungsvermögen
18. 6 Selbstlernaufgabe
18. 7 Zusammenfassung
18. 8 Hausaufgabe
18. 9 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
- 18.10 Anhang

Lernheft 19:

Prokrastination

19. 1 Einleitung
19. 2 Die ewige Aufschieberei
19. 3 Was kann getan werden?
19. 4 Selbstlernaufgabe
19. 5 Zusammenfassung
19. 6 Hausaufgabe
19. 7 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
19. 8 Anhang

Lernheft 20:

Der leere Schreibtisch

20. 1 Einleitung

20. 2 Aktualität
20. 3 Unverzüglichkeit
20. 4 Ordnung durch Entsorgung
20. 5 Eine „stille“ Stunde
20. 6 Vom Segen der EDV
20. 7 Selbstlernaufgaben
20. 8 Zusammenfassung
20. 9 Hausaufgabe
- 20.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 20.11 Anhang

Lernheft 21:

Zeitmanagement

21. 1 Einleitung
21. 2 Wie macht man das Beste
aus der vorhandenen Zeit?
21. 3 Das Pareto-Prinzip
21. 4 Die Eisenhower-Methode
21. 5 Zeitmanagement als
Planungsprozess
21. 6 Selbstlernaufgaben
21. 7 Zusammenfassung
21. 8 Hausaufgabe
21. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 21.10 Anhang

Lernheft 22:

Work-Life-Balance

22. 1 Einleitung
22. 2 Traditionelles Ehe- und
Familienmodell
22. 3 Demografische Folgen
22. 4 Vereinbarkeit von Familie
und Beruf– die Situation
der arbeitenden Menschen
22. 5 Frauenerwerbstätigkeit und
volkswirtschaftliche Betrachtungen
22. 6 Selbstlernaufgabe
22. 7 Zusammenfassung
22. 8 Hausaufgabe
22. 9 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
- 22.10 Anhang

Lernheft 23:

Familie und deren Wandel

23. 1 Einleitung
23. 2 Familie und deren Wandel
23. 3 Nochmal: das traditionelle
Familienmodell
23. 4 Die Autonomie der Frauen –
Fluch oder Segen?
23. 5 Frei und (un)glücklich?

-
- 23. 6 Work-life-balance
als fairer Ausgleich
 - 23. 7 Beweggründe und Hindernisse für
familienfreundliche Konzepte
 - 23. 8 Selbstlernaufgabe
 - 23. 9 Zusammenfassung
 - 23.10 Hausaufgabe
 - 23.11 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
 - 23.12 Anhang

Lernheft 24:

Glück und Erfolg

- 24. 1 Einleitung
- 24. 2 Positive Psychologie
- 24. 3 Erfolg ist keine Garantie für Glück
- 24. 4 Wer glücklich ist, hat mehr Erfolg
- 24. 5 Zum Schluss
- 24. 6 Selbstlernaufgabe
- 24. 7 Zusammenfassung
- 24. 8 Hausaufgabe
- 24. 9 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
- 24.10 Anhang

Abschlussarbeit