

**DALE CARNEGIE**

JOE HART & MICHAEL CROM

# Take Command

**Übernehmen Sie  
die Verantwortung**

Wie Sie Ihre innere Stärke finden,  
dauerhafte Beziehungen aufbauen  
und endlich das Leben leben,  
das Sie schon immer wollten

FBV

© 2023 des Titels »Take Command« von Dale Carnegie (ISBN 978-3-95972-584-2) by FinanzBuch Verlag.  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-yg.de](http://www.m-yg.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
Wer war Dale Carnegie? .....	9
Warum wir <i>Take Command – Übernehmen Sie die Verantwortung</i> geschrieben haben .....	11
<b>Teil 1:</b>	
<b>Übernehmen Sie Verantwortung in Bezug auf Ihre Gedanken und Gefühle</b> .....	15
1.	
<b>Wählen Sie Ihre Gedanken weise</b> .....	17
Achten Sie auf Ihre Gedanken. ....	21
Warum wir negativen Gedanken nachhängen .....	26
Nutzen Sie negative Gedanken als Frühwarnsystem .....	30
Wechseln Sie die Perspektive .....	32
Praktizieren Sie Affirmationen. ....	35
2.	
<b>Konditionieren Sie Ihr Denken auf Erfolg</b> .....	40
Verwenden Sie Routinen, um Ihren Geist auf Erfolg zu konditionieren .....	42
Das Leben ohne Routinen .....	43
Etablieren Sie eine Routine. ....	45
Eignen Sie sich eine wachstumsorientierte Denkweise an ...	48
Legen Sie sich eine Routine zu, die zu einer wachstumsorientierten Denkweise führt .....	49
Ein Hinweis zu Routinen: Seien Sie realistisch. ....	54
3.	
<b>Nutzen Sie Ihre Gefühle zu Ihrem Vorteil</b> .....	58
Warum haben wir Gefühle? .....	61

4.		
	<b>Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen . . . . .</b>	72
	Risiken eingehen . . . . .	75
	Kleine Siege erzielen und feiern . . . . .	78
	Nehmen Sie sich Vorbilder . . . . .	79
5.		
	<b>Heißen Sie Veränderungen willkommen . . . . .</b>	90
	Gestehen Sie sich Ihre Abwehrhaltung ein . . . . .	94
	Arrangieren Sie sich mit dem Unvermeidlichen . . . . .	96
	Tun Sie, was Sie können . . . . .	98
6.		
	<b>Lassen Sie die Vergangenheit ruhen . . . . .</b>	105
7.		
	<b>Wie Sie mit Stress richtig umgehen. . . . .</b>	120
	Stress versus innere Unruhe . . . . .	123
	Wie sich Stress bemerkbar macht . . . . .	124
	Gewöhnlicher Stress . . . . .	125
	Chronischer Stress . . . . .	125
	Wie man Stress umdeutet . . . . .	126
8.		
	<b>Stärken Sie Ihre Resilienz und Ihren Mut. . . . .</b>	138
	<b>Teil 2:</b>	
	<b>Übernehmen Sie Verantwortung in Bezug auf Ihre Beziehungen . . . . .</b>	155
9.		
	<b>Bauen Sie zwischenmenschliche Beziehungen auf . . . . .</b>	157
	Fünf Methoden, eine aufrichtige Beziehung aufzubauen . . . .	165
	Beziehungen im digitalen Zeitalter . . . . .	170

10.

**Schaffen Sie Vertrauen** . . . . . 174

    Es ist wichtig, sich verletzlich zu zeigen . . . . . 179

    Wodurch Vertrauen untergraben wird . . . . . 183

    Psychologische Sicherheit . . . . . 190

11.

**Kritisieren Sie nicht** . . . . . 194

    Kritik versus Feedback . . . . . 196

    Wie man mit Kritik richtig umgeht . . . . . 197

    Wie man richtig Feedback gibt . . . . . 204

12.

**Wie Sie mit schwierigen Menschen zurechtkommen** . . . . . 209

    Setzen Sie klare Grenzen. . . . . 210

    Kommunizieren Sie Ihre Grenzen . . . . . 213

    Lernen Sie zuzuhören . . . . . 215

    Holen Sie eine dritte Meinung ein. . . . . 218

    Wann eine Beziehung beendet werden sollte . . . . . 220

13.

**Nehmen Sie den Standpunkt des anderen ein** . . . . . 226

Teil 3:

**Übernehmen Sie Verantwortung in Bezug auf Ihre Zukunft** . . . 237

14.

**Führen Sie ein zielgerichtetes Leben** . . . . . 239

    Definieren Sie Ihre Werte . . . . . 244

    Definieren Sie Ihre Bestimmung . . . . . 247

15.

**Entwickeln Sie eine Vision fürs Leben** . . . . . 256

    Entwickeln Sie Ihre Vision . . . . . 258

    Erzählen Sie anderen von Ihrer Vision . . . . . 266

Erzählen Sie voller Enthusiasmus von Ihrer Vision . . . . .	270
Arbeiten Sie gemeinsam mit anderen an der Verwirklichung der Vision. . . . .	271
<b>16.</b>	
<b>Bilden Sie eine Gemeinschaft . . . . .</b>	<b>277</b>
Seien Sie großzügig. . . . .	279
Finden Sie eine gemeinsame Bestimmung . . . . .	284
Schaffen Sie Möglichkeiten für andere . . . . .	286
Dienende Führung. . . . .	288
<b>17.</b>	
<b>Verändern Sie die Welt zum Besseren. . . . .</b>	<b>293</b>
<b>Fazit . . . . .</b>	<b>306</b>
<b>Danksagungen . . . . .</b>	<b>309</b>
Von Joe Hart . . . . .	312
Von Michael Crom . . . . .	313
<b>Über die Autoren . . . . .</b>	<b>314</b>
<b>Anmerkungen . . . . .</b>	<b>316</b>