

Meinung durchsetzen, Machtspiele & Manipulation
durchschauen, Grenzen setzen, Angst & Widerstand
überwinden, Veränderung & Ziele erreichen

Simone Janson (Hrsg.)



REGELN

SAG NEIN OHNE SKRUPEL

BRECHEN!

Regeln Brechen! Sag Nein ohne Skrupel

incl. Bonus

Meinung durchsetzen, Machtspiele & Manipulation durchschauen, Grenzen setzen, Angst & Widerstand überwinden, Veränderung & Ziele erreichen

Simone Janson (Hrsg.)

Erschienen bei Best of HR – Berufebilder.de® an den Verlags-Standorten
Duesseldorf & Berlin

Staatlich gefördert — EU Acclaimed — Engagiert für Klimaschutz & Nachhaltige Wohnformen

Inhaltsverzeichnis

Impressum

Einleitung: Premium-Informationen & stark vergünstigte Reise-Deals - All das finden Sie als Bonus in diesem Buch

Interaktiv Ziele erreichen: Auszeichnungen, Pressestimmen,

Kundenmeinungen

Ihr Nutzen konkret: Inhalt, Aufbau und Struktur des Buches

Premium-Inhalte nach Wunsch mit Mitglieds-Rabatten, eKursen, Workbooks und individuellen eBooks

Goodies für Ihren persönlichen Erfolg: Interaktive Tools zum Buch, mit denen Sie Ihre Ziele erreichen und Geld verdienen

Ihre Inspirations-Reise nach Wunsch mit bis zu 75% Rabatt, nebenbei Nachhaltigkeit fördern

Versagens-Angst und Frust: Raus aus der Angelina-Jolie-Falle // Von Simone Janson

So werden Sie der ideale Chef: 4 Grundregeln für den Erfolg // Von Jürgen W. Goldfuß

Unternehmen ohne Regeln: Widersprechen Sie dem Chef! // Von Anne M. Schüller

18 Tipps zum Nein-Sagen im Job: Das Feuerwehr-Mann-Syndrom // Von Dr. Cornelia Topf

Regeln der Macht für Frauen: Feldstudien auf dem Spielfeld // Von Isabel Nitzsche
Abhängigkeiten beenden, Ihren eigenen Arbeits-Rhythmus finden: 6 Tipps für wirkliche Freiheit // Von Jörg Romstötter

Innovation Zukunft-Trends und neue Denkmuster: Innovativer als Google? // Von Dr. Stefan Kaduk

Mentales Selbstmanagement in Alltag und Job: Everybody's Darling, Everybody's Depp? // Von Tom Diesbrock

Donald Trump und seine Marken-Kommunikation: Per Twitter die Welt regieren? // Von Stefan Häseli

Junge Führungskräfte zwischen Empathie und Kontrolle: Wie viel „Nein“ muss sein? // Von Henryk Lüderitz

Wachstum und Veränderung: Die 7 Schichten des Widerstands // Von Claudia Simon

Google – Nein sagen Stress und bewusste Entscheidung: Du bestimmst den Weg! // Von Simone Janson

Erfolg im Management: 5 goldene Regeln, die Spitzenmanager brechen müssen // Von Matthias Kolbusa

Change-Management Digitalisierung Automatisierung: Denkmuster ändern – aber wie? // Von Simone Janson

Schlusswort: So nutzen Sie kostenlos Premium-Inhalte und stark rabattierte Reise-Deals

Autoren-Übersicht

Jürgen W. Goldfuß

Anne M. Schüller

Dr. Cornelia Topf

[Isabel Nitzsche](#)
[Jörg Romstötter](#)
[Dr. Stefan Kaduk](#)
[Tom Diesbrock](#)
[Stefan Häseli](#)
[Henryk Lüderitz](#)
[Claudia Simon](#)
[Matthias Kolbusa](#)
[Simone Janson](#)

[Fundiertes Expertenwissen, Qualitätssicherung und Innovation: Das Konzept vom Verlag des Jahres Best of HR - Berufebilder.de®](#)

[Anhang zur Buch-Erweiterung: Hinweise und Praxis-Beispiele zur interaktiven Wissensreise](#)

[8 Ideen, wie Sie unsere Bücher gezielt zur interaktiven Wissensvermehrung nutzen](#)

[9 Schritte: So nutzen Sie den interaktiven Berater für Ihre Ziele – mit 100 Prompts](#)

[7 Gründe: Das bringt Ihnen der interaktive eTutor beim Lernen – mit 100 Prompts](#)

[6 Cases: So wenden Sie den interaktiven Reise-Planer richtig an – mit 100 Prompts](#)

Impressum

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN der deutschen eBook-Ausgabe: 9783965961241

ISBN der englischen eBook-Ausgabe: 9783965961258

Website des Verlags: <https://best-of-hr.com>

eMail-Adresse des Verlags: verlag@best-of-hr.com

Regeln Brechen! Sag Nein ohne Skrupel

Neuste, überarbeitete und verbesserte Auflage

©Best of HR – Berufebilder.de®, eine Marke der Janson Pressgroup Print & Online

Verlagssitz Düsseldorf, Deutschland

Hauptstadtbüro Berlin, Deutschland

Herausgeberin: Simone Janson

Konzeption, Redaktion, Grafikdesign & Layout: Simone Janson

Coverdesign mit Canva

Für Ihren beruflichen wie persönlichen Erfolg Informationen, die Sie wirklich brauchen: Staatlich geförderter Verlag, beteiligt an geförderten EU-Programmen, engagiert für [Klimaschutz und nachhaltige Wohnformen](#), ausgezeichnet mit dem Global Business Award als [Publisher of the Year: Bücher, Magazine, Daten-Analyse](#). Print- und Onlinepublikationen sowie neuste Technik gehen dabei Hand in Hand - mit über 20 Jahren Erfahrung, Partnern wie dem [Bundesbildungsministerium](#), Kunden wie [Samsung](#), [DELL](#), [Telekom](#) oder [Hochschulen](#). Dahinter steht [Simone Janson](#), referenziert in [ARD](#), [FAZ](#), [ZEIT](#), [WELT](#), [Wikipedia](#).

Alle Bücher erscheinen in deutscher und englischer Sprache. Wir nehmen unsere Verantwortung, fundierte und gut recherchierte Informationen zu liefern, sehr ernst. Der Verlag verfolgt daher ein dezidiertes Konzept zur Qualitätssicherung und Compliance. Wenn Sie dazu weitere Fragen haben, können Sie das entsprechende Kapitel am Ende des Buches lesen.

Alle Werke des Verlags Best of HR – Berufebilder.de®, einschließlich ihrer Teile, sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Einleitung: Premium-Informationen & stark vergünstigte Reise-Deals - All das finden Sie als Bonus in diesem Buch

Liebe Leserinnen und Leser,

schön, dass wir Sie für die neuste, erweiterte und verbesserte Auflage begeistern konnten, wie schon tausende Leser vor Ihnen. Denn dieses Buch macht Ihren Erfolg erlebbar: Auf den folgenden Seiten werden Sie nicht nur auf Expertenwissen stoßen, sondern auch auf eine Fülle von praktischen Tools und Ressourcen, die dazu beitragen können, Ihre Ziele zu erreichen und Ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Interaktiv Ziele erreichen: Auszeichnungen, Pressestimmen, Kundenmeinungen

Für sein interaktives Konzept wurde der Verlag nicht nur mit dem Global Business Award als Publisher of the Year vom Magazin Corporate Vision ausgezeichnet und staatlich gefördert von der Kulturstaatsministerin der Bundesrepublik Deutschland, sondern immer wieder auch in Medien wie **ZEIT**, **Süddeutsche**, **personalmagazin** oder der Fachzeitschrift **Personalführung** rezipiert. Die **FAZ** beispielsweise bescheinigt uns „*gut umsetzbare Tipps*“ und Kunden wie das **Presse- und Informationsamt der Deutschen Bundesregierung** zeigen sich begeistert. Viele weitere Rezensionen sowie Informationen zu kostenlosen Rezensionsexemplaren finden Sie unter <https://best-of-hr.com/press/>.

Die **FAZ** bescheinigt einem unserer Titel „*gut umsetzbare Tipps*“, auch sonst wurde unsere Arbeit von Zeitungen oder Fachmedien wie **ZEIT**, **Süddeutsche**, **personalmagazin** oder **Personalführung** positiv bewertet und Kunden wie das **Presse- und Informationsamt der Deutschen Bundesregierung** zeigen sich dankbar. Weitere Rezensionen sowie Informationen zu kostenlosen Rezensionsexemplaren finden Sie unter <https://best-of-hr.com/press/>.

Ihr Nutzen konkret: Inhalt, Aufbau und Struktur des Buches

Kurz und konkret bringt Ihnen dieses Buch das: Sie unterstützen zertifizierte Klimaschutz-Projekte, erhalten schnell kompakte Informationen und Checklisten von Experten sowie Zugang zu KI-Erweiterungen und die Möglichkeit, Ihre Inspirationen individuell als Erfahrung zu erleben. Denn Erfolg hat, wer seine Grenzen zwar kennt, aber die oft ungeschriebenen Regeln gekonnt bricht. Und tatsächlich lebt man besser und einfacher, wenn man nicht versucht, es allen recht zu machen. Doch vor allem in wichtigen Situationen haben viele Menschen Skrupel, den Erwartungen anderer Menschen mal nicht zu entsprechen und einfach „Nein“ zu sagen. Oft stehen dahinter die Angst vor Abwertung oder Sanktionen,

falsche Höflichkeiten, zu hohe Ansprüche an sich selbst oder Schuldgefühle. Mit diesen negativen Gefühlen steht man jedoch selbst im Weg, wenn es darum geht, sich durchzusetzen. Dieses Buch zeigt, wie trotz aller Bedenken der gekonnte Regelbruch funktioniert.

Sie erhalten durch dieses [einzigartige Verlagskonzept](#) wertvolle Ressourcen, die Ihr Wissen vermehren, Ihre Kreativität anregen und Ihre persönlichen und beruflichen Ziele erreichbar machen. Das ermöglicht Ihnen, neue Wege zu entdecken, Ihr Denken zu erweitern und Ihre Fähigkeiten zu verbessern, um Erfolg zu erleben. Dabei bekommen Sie konkrete Ratschläge, bewährte Methoden und Strategien, um Herausforderungen zu bewältigen und Hindernisse zu überwinden. Durch die Bereitstellung von konkreten Handlungsschritten und praktischen Anleitungen erfahren Sie, wie Sie Ihre Ziele definieren und Pläne entwickeln, um Schritt für Schritt voranzukommen. Dabei unterstützen Sie die übersichtliche Struktur und unser spezielles, sehr detailliertes Inhaltsverzeichnis, die von Ihnen gewünschten Informationen schnell und je nach Bedarf zu finden und direkt für die Praxis umzusetzen.

Dazu tragen nicht nur die Fachtexte renommierter Experten bei, sondern auch zahlreiche Inspirationen von erfolgreichen Managern, Unternehmern und anderen spannenden Persönlichkeiten. Ihre Geschichten und Erfahrungen dienen als lebendige Beispiele dafür, wie Herausforderungen gemeistert und Ziele erreicht werden können. Durch ihre inspirierenden Erzählungen gewinnen Sie Einblicke in bewährte Strategien und Praktiken, die sie auf ihre eigenen Situationen anwenden können. Ganz bewusst werden dabei verschiedene, unter Umständen auch widersprüchliche Sachverhalte des Themas behandelt. Dadurch können Sie die verschiedenen Pro- und Contra-Aspekte optimal beleuchten, reflektieren und gegeneinander abwägen. Das erlaubt es Ihnen schließlich, verschiedene Perspektiven zu gewinnen und den eigenen Kenntnisstand zu verbessern, um ein tieferes Verständnis für komplexe Themen zu entwickeln und zielgerichtet innovative Lösungswege zu finden.

Premium-Inhalte nach Wunsch mit Mitglieds-Rabatten, eKursen, Workbooks und individuellen eBooks

Unter dem Motto *Infos nach Wunsch* stellen wir Ihnen außerdem genau die Informationen zusammen, die Sie gesucht haben. Zum Buch gehört z.B. auch ein eKurs mit Worksheet zum Durcharbeiten, den Sie als LeserIn in unserer Akademie unter <https://berufebilder.de/akademie/> kostenlos erhalten. Wie das geht, erfahren Sie im Schlusswort des Buches.

Unsere Akademie bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten kontinuierlich zu erweitern und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Durch die Teilnahme an unseren Online-Kursen und den Austausch mit Experten und anderen Lernenden können Sie Ihre beruflichen Ziele erreichen und Ihren persönlichen Erfolg vorantreiben. Wir glauben daran, dass inspirierende Erfahrungen und kontinuierliches Lernen der Schlüssel zu langfristigem Erfolg sind. Daher laden wir

Sie ein, unsere Akademie zu erkunden und von den vielfältigen Lernmöglichkeiten zu profitieren.

Zusätzlich ist der Workbook Erfolgsplaner die optimale Ergänzung zu den Ratgeber-Büchern. Dieses Workbook hilft Ihnen, die Inspirationen und Tipps in unseren Büchern erfolgreich umzusetzen, Schritt für Schritt und Tag für Tag – ganz gleich, ob es sich um Karriere-Ziele, Entscheidungs-Management oder Finanzplanung handelt. Sie können sich den Erfolgsplaner selbst ausdrucken oder als gebundenes Buch bestellen. Zu jedem Workbook gibt es ein eBook gratis dazu.

Sie wollen ein individuelles eBook-Thema oder einen eKurs zu einem speziellen Thema? Auch das können Sie in unserem Verlag unter <https://best-of-hr.com/media/> finden: Wir stellen auf Wunsch Ihr persönliches eBook zu einem Thema Ihrer Wahl zusammen. In der Akademie von Best of HR – Berufebilder.de® finden Sie außerdem eMail-Kurse mit individueller Aufgabenstellung, persönlicher Betreuung und Zertifikat.

Als Buch-Leser haben Sie nicht nur den Vorteil, Informationen und neue Erkenntnisse zu gewinnen, sondern es gibt auch finanzielle Vorteile, die mit dem Kauf unserer Bücher einhergehen. Als [Newsletter-Abonnent](#) oder [registriertes Mitglied](#) erhalten Sie außerdem 50 Prozent Rabatt auf alle eKurse und 20 Prozent auf alle weiteren Bücher als Mitgliedsausgabe. Die Bücher finden Sie unter <https://berufebilder.de/shop/buecher/>. Der Gutscheincode wird wöchentlich per [Newsletter versendet](#). Zudem gibt es die Premium-Mitgliedschaft, eine kostenpflichtige Flatrate für ein Jahr, die alle Lernmaterialien, Downloads und Premium-Artikel beinhaltet.

Goodies für Ihren persönlichen Erfolg: Interaktive Tools zum Buch, mit denen Sie Ihre Ziele erreichen und Geld verdienen

Für alle, die weitergehende, individuelle Beratung und Services suchen, bietet unser Konzept das Potenzial, Informationen zu analysieren, wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen und so Wege zum Erreichen Ihrer Ziele aufzuzeigen. Durch die individuelle Beratung erfahren Sie, wie Sie Ihren Horizont auf innovative Weise erweitern können. Und das Beste: Für Sie als Buchkäufer ist dieser Service kostenlos. Dazu finden Sie im Anhang des Buches eine ausführliche Erläuterung und zahlreiche Anwendungsbeispiele, die Ihnen die erfolgreiche Anwendung erleichtern werden.

Der [interaktive Berater](#) hilft Ihnen daher bei allen Fragen rund um Erfolg, Karriere und persönliche Entwicklung. Der interaktive [eTutor](#) unterstützt die Lernerfahrungen aus unserer Akademie mit individuellen Übungen. Und der interaktive [Reise-Planer](#) hilft Ihnen beim Planen von individuellen Erfolgserlebnissen.

Die individuelle, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Beratung ermöglicht es Ihnen, gut durchdachte Entscheidungen zu fällen, Ihre Strategien zu optimieren und selbst komplexe Probleme zu lösen. Egal, ob es beispielsweise um Ihr persönliches

Karriere-Management, die Optimierung von Kommunikationsprozessen oder verbesserte Arbeitseffizienz geht – Ihr interaktiver Berater kann Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele effektiver zu erreichen.

Über den Verlag Best of HR – Berufebilder.de® können Sie sogar Geld verdienen. Das funktioniert über ein Programm, bei dem Unternehmen mit sogenannten Affiliates zusammenarbeiten, um Produkte oder Dienstleistungen zu bewerben und zu verkaufen. Affiliates sind Personen oder Unternehmen, die als Partner fungieren und für jeden Verkauf oder jede Aktion, die sie generieren, eine Provision erhalten. Um an unserem Affiliate-Programm teilzunehmen, registrieren Sie sich bitte [für unser Partner-Programm](#).

Ihre Inspirations-Reise nach Wunsch mit bis zu 75% Rabatt, nebenbei Nachhaltigkeit fördern

Doch das ist noch nicht alles! Wir möchten Ihnen eine ganz besondere Gelegenheit bieten, die Ihre Reise zu persönlichem Erfolg noch unvergesslicher macht. Ob es eine erholsame Auszeit in einem Wellness-Resort ist, eine abenteuerliche Fahrrad-Reise oder ein Workshop, der Ihre Fähigkeiten weiterentwickelt: Wir wissen, dass das Erleben vor Ort enorm wichtig für Ihre persönliche Erfahrung ist. Stellen Sie sich also vor, wie Sie die inspirierenden und motivierenden Anregungen Ihres Buches in die Tat umsetzen und gleichzeitig unvergessliche Erinnerungen schaffen können.

Mit unserer Schwester-Marke [Travel2s.de](#), vorgestellt im Rahmen eines EU-Projekts, konzipieren wir für Sie als Buch-Leser Reisen individuell nach Ihren Wünschen. Vom einzelnen Flug über das Hotelzimmer bis hin zur kompletten Reise wie etwa als Entschleunigungs-Trip an die Atlantik-Küste oder Kultur-Wein-Tour durch Slowenien: Wir bieten Ihnen das gesamte Reise-Spektrum mit exklusiven Rabatten bis zu 75% und verfügen über das passende Netzwerk an ausgewählten touristischen Partnern gemäß unseren [Compliance-Richtlinien](#). Für die Buchung müssen Sie nur Teil unserer Buch-Community werden - wie das geht, erfahren Sie im Schlusswort Ihres Buches. Falls Sie lieber selbst planen wollen, können Sie natürlich auch den interaktiven [Reise-Planer](#) nutzen.

Lassen Sie sich von unseren Ratgebern inspirieren und entdecken Sie die Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten. Denn wir glauben daran, dass wahre Veränderung nicht nur im Kopf stattfindet, sondern auch im Herzen und in der Tat. Machen Sie sich also bereit, Ihr Leben mit individuellen Erfolgserlebnissen auf ein neues Level zu heben und Ihre Träume zu verwirklichen. Übrigens engagiert sich der Verlag auch aktiv mit persönlichem und finanziellem Einsatz in gesellschaftlich relevanten Projekten wie nachhaltigen Wohnformen und Klimaschutz. Mehr Informationen dazu finden Sie auf der Website des [Berufebilder Yourweb Instituts](#).

Sie sehen also: Von der Kostenersparnis über den Zugang zu Wissen und Bildung über die Möglichkeit, Erfolge selbst zu erfahren und zu erleben bis hin zur Inspiration für unternehmerische Aktivitäten und der Möglichkeit, mit unserem

Verlag Geld zu verdienen – das Lesen unserer Bücher kann Ihnen auf vielfältige Weise finanzielle Vorteile verschaffen.

Versagens-Angst und Frust: Raus aus der Angelina-Jolie-Falle

// Von Simone Janson

Was gegen die Angst vor Fehlern hilft: Man muss tief durchatmen und sich klar machen, dass es nicht so schlimm ist, wenn man mal einen Fehler macht. Das 80 % Häufig auch schon gut genug sind. Hört sich allerdings einfacher an, als es ist: Wie geht das in der Realität?

Was konkret hilft

Also sich bewusst machen, dass die Konsequenzen vielleicht nicht ganz so schlimm sind, wie man gedacht hat. Dass man vielleicht nicht gleich seinen Job verliert. Oder dass der Vorgesetzte vielleicht kurz sauer ist, aber eben nicht nachtragend.

Beweise sammeln! Aufschreiben, was mir Angst macht. Und Aufschreiben wie groß die Wahrscheinlichkeit ist, dass diese Befürchtung wirklich eintritt. Andere fragen, was sie dazu meinen. Das genau so in drei Spalten nebeneinander schreiben. Oder vielleicht im Kopf. Sich aber im Kopf klar machen, dass die Ängste, die man hat vielleicht überflüssig sind.

Niemand kann überall der Beste sein

Denn das Problem mit den Leistungsansprüchen ist: Niemand kann immer und überall der Beste sein. Das schafft man schon rein körperlich nicht. Man überfordert sich also, wenn man es dennoch versucht. Diese Möglichkeit kommt bei Amy Chua zwar vor, aber entschieden zu kurz.

Was dann nämlich passiert ist: Negativer Distress entsteht. Im Gegensatz zum Eustress erleben wir in solchen Situationen keinen Flow, sondern fühlen uns hilflos und ausgeliefert. Schweizer Forscher haben herausgefunden, dass dieser Distress sogar unser Gedächtnis trübt.

Hormone und Burnout

Denn aus der Nebennierenrinde wird Cortisol ausgeschüttet, das den Körper vor Überanstrengung schützen soll. Es blockiert unter anderem die Gedächtnisleistung, führt zu einem hohen Blutzuckerspiegel und einer Übersäuerung des Blutes und zu einer Schwächung der Schilddrüsenfunktion.

Daher wird in besonders stressigen Situationen klares Denken schwieriger. Wer sich dauerhaft überfordert, steuert unweigerlich auf den Burnout zu.