

Inhaltsverzeichnis

Widmungen	9
Vorwort	11
1 Wie Begeisterung, Top-Leistung und Erfolg entstehen!	15
1.1 »Erfolg macht glücklich« oder »Glücklichsein macht erfolgreich«? ...	15
1.2 Glückliche Mitarbeiter als zentrale Managementaufgabe in Unternehmen	21
1.3 Glücklich-Bleiben ist die Kunst!	23
1.4 Die beiden Hebel für Begeisterung, Top-Leistung und Erfolg in einer modernen Arbeitswelt!	25
2 Anleitung zum Glücklich-Bleiben in einer dynamischen Welt	29
2.1 Verstehe, was Glück für dich bedeutet!	31
2.1.1 Erkenne, wie du bist!	33
2.1.2 Respektiere dich, wie du bist, aber entwickle dich auch weiter!	43
2.1.3 Lass dir nicht von anderen sagen, was dich glücklich macht, finde es selbst heraus!	51
2.2 Nimm dein Leben in die Hand, bevor es andere für dich tun!	54
2.2.1 Du hast dein Leben in der Hand, wenn du Herr über deine Zeit bist!	54
2.2.2 Definiere, was du erreichen möchtest, und kämpfe dafür!	62
2.2.3 Genieße dein Leben – jeden Tag und überall!	68
2.3 Finde dein Glück in allem, was du tust – vergiss Work-Life-Balance! ...	71
2.3.1 Suche dir Jobs und Aufgaben, die dir Spaß machen!	73
2.3.2 Wenn dir das Angestelltenkorsett zu eng wird, mache dich selbstständig!	77
2.3.3 Egal, was du tust, verliere nie deinen Humor im Leben!	87
2.4 Werde dein eigener Happiness-Bodyguard!	90
2.4.1 Begrenze dich und priorisiere dein Handeln!	93
2.4.2 Lerne, Nein zu sagen!	107
2.4.3 Betreibe »Digital Overload Management«, dann wirst du kein digitaler 4.0-Sklave!	111
2.5 Finde deinen »Heiligen Gral« zum Glücklich-Bleiben!	126
2.5.1 Definiere dein ganz persönliches Mantra!	128
2.5.2 Suche dir einen täglichen Begleiter und Mahner an dein Mantra!	130
2.5.3 Mache regelmäßig einen Happiness-Check!	132
2.6 Tipps für Unternehmen zur Unterstützung der Mitarbeiter beim Glücklich-Bleiben	135

3	Neuro-agile Methoden: modernste Erkenntnisse	
	zum Glücklich-Bleiben	143
3.1	Neuro: Puzzle der Leistungsfähigkeit	145
3.1.1	Metamodell 1: Das Spielfeld zwischen Stress und Begeisterung	145
3.1.2	Metamodell 2: Die Energiegewinnung in der Zelle	148
3.1.3	Metamodell 3: Die Energieverteilung und das Immunsystem ...	152
3.1.4	Chronic low grade Inflammation	154
3.1.5	Der Darm und entzündungsarme Ernährung	156
3.1.6	Biorhythmus	159
3.1.7	Bewegung	169
3.1.8	Umgang mit Stress	172
3.1.9	Ernährung	177
3.1.10	Meditation und Stressbewältigung	181
3.1.11	Kreativität aus neurobiologischer Sicht	181
3.1.12	Selbstmanagement aus neurobiologischer Sicht	184
3.1.13	Glaubenssätze	189
3.1.14	Wie funktioniert neues Lernen nun biologisch?	200
3.1.15	Wie schnell geht Veränderung? – Das Alpenexperiment	203
3.1.16	Ziele	205
3.1.17	Sinn	207
3.1.18	Persönliche Stärken	209
3.1.19	Ponyhof-Visionen	212
3.1.20	Hirn-Hacking	216
3.1.21	Was bedeutet neuro-agil für die Unternehmen?	217
3.2	Agile Management Innovations	218
3.2.1	Freundschaften vs. Einsamkeit	218
3.2.2	Geld	220
3.2.3	Verantwortlichkeitsmatrix	222
3.2.4	Abweichung	225
3.2.5	Fehlerkultur: Differenzielles Lernen	225
3.2.6	Pair Working	227
3.2.7	Peer Feedback	227
3.2.8	Slack Time	228
3.2.9	Priorisierung durch Boards	228
3.2.10	Persönlicher Kundenkontakt	230
3.2.11	Bar Camps	230
3.2.12	Retrospektiven	230
3.2.13	Handyfreier Urlaub	231
3.2.14	Leistungsfähigkeit und Urlaub	232
3.2.15	Fairnessrunden	232
3.2.16	Meetingreduktion	233
3.2.17	Beurteilung durch die eigenen Leute	235

3.3	Neuro-agile Konzepte in der Praxis	235
3.3.1	Dopamin: unser Drogendealer	236
3.3.2	Cortisol: Alarmsignal ohne Alarm	237
3.3.3	BDNF: das Schlauhormon	238
3.3.4	Testosteron: Kraft und Tatendrang	238
3.3.5	Oxytocin: das Bindungshormon	239
3.3.6	Melatonin: Schlafen ist die beste Medizin	240
3.3.7	Serotonin: entspanntes Glück	241
3.4	Umsetzung: Peak Performance	242
3.4.1	Peak Performance: 21-Tage-Challenge	242
3.4.2	Checkliste für das Unternehmen	243
4	Schlusswort: Bleiben Sie glücklich und erfolgreich!	245
	Quellen und Literatur	247
	Selbsttest	251
	Neuro-agile Checkliste	251
	Stichwortverzeichnis	257
	Die Autoren	261