

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	11
Wie man dieses Buch lesen sollte .....	28
 <b>Kapitel 1:</b>	
<b>Unser Gehirn bei der Arbeit</b> .....	33
Das Geheimnis erfolgreicher Nahrungssuche: Anpassungsfähigkeit, Generalistentum und Kreativität .....	35
Ackerbau: Die Arbeit mutiert zum Job .....	37
Arbeit mit Maschinen: Die Industrialisierung erzeugt Unbehagen .....	43
 <b>Kapitel 2:</b>	
<b>Die doppelte Herausforderung</b>	
<b><i>Automatisierung und die Wildwasserwelt</i></b>	
<b><i>der Arbeit</i></b> .....	53
Das Tempo des Wandels .....	57
Die Natur des Wandels .....	61
Der psychologische Tribut des Wildwassers .....	65
 <b>Kapitel 3:</b>	
<b>Unser historischer Vorteil</b>	
<b><i>Die Wissenschaft vom Gedeihen</i></b> .....	69
Die Ursprünge .....	72
Rückschlag .....	75
Glaubenskrise .....	77
Die Gründung der Positiven Psychologie .....	81

## **Kapitel 4:**

<b>Die Bausteine der Resilienz</b> .....	87
Was wir meinen, wenn wir über Resilienz reden .....	89
Emotionsregulation .....	92
Optimismus .....	97
Geistige Beweglichkeit .....	100
Selbstmitgefühl .....	105
Selbstwirksamkeit .....	106
Die resiliente Organisation .....	110

## **Kapitel 5:**

### **Die Suche nach dem Sinn**

<b><i>Wichtig sein in der modernen Wirtschaft</i></b> .....	113
Definitionen: Sinn und Zweck .....	116
Wie weitverbreitet ist die Suche nach Sinn? .....	117
Die Vorteile einer sinnstiftenden Arbeit .....	119
Wodurch wird Arbeit sinnstiftend? .....	121
Wie der Einzelne Sinnstiftung am Arbeitsplatz fördern kann .....	123
Über die Wichtigkeit als Alternative zum Sinn .....	126
Warum ist Wichtigkeit so wichtig? .....	129
Das Wichtigkeitsglas füllen .....	130

## **Kapitel 6:**

### **Schneller Rapport**

<b><i>Beziehungsaufbau unter Druck</i></b> .....	137
Verbundenheit und Wohlbefinden .....	142
Verbundenheit und Arbeitsleistung .....	148
Verbundenheit und Kundenerlebnis .....	152
Was Verbundenheit behindert: Zeit, Raum und »wir«/»sie« .....	156

## **Kapitel 7:**

### **Schneller Rapport II**

#### ***Beziehungsaufbau durch Zeitwohlstand, Synchronizität und Selbstwerdung*** .....

Zeitwohlstand .....	161
Synchronizität .....	165
»Sie« sind »wir« .....	167
Achtsames Zuhören .....	174

## **Kapitel 8:**

### **Prospektion**

#### ***Die Superkraft des 21. Jahrhunderts*** .....

Prospektion: Eine für unsere Zeit entscheidende psychologische Fähigkeit .....	183
Prospektion für Softwareteams .....	187
Prospektion und Ruhezustandsnetzwerk .....	190
Das Zwei-Phasen-Modell der Prospektion .....	193
Bildung des Prospektionsmuskels: Phase 1 .....	195
Bildung des Prospektionsmuskels: Phase 2 .....	198
Korrektur des Innovatoren-Bias .....	201
Die Prospektion messbar verbessern .....	205

## **Kapitel 9:**

### **Wenn wir alle kreativ sind** .....

Kreativität: Unsere einzigartige menschliche Gabe ....	216
Das kreative Gehirn .....	219
Der kreative Mensch .....	222
Die kreative Idee .....	228
Das kreative Team .....	239
Bildung des kreativen Muskels: Einführung in die Kreativitäts-»Hygiene« .....	244
Kreativitäts-»Hygiene« auf individueller Ebene .....	245
Kreativitäts-»Hygiene« auf Team- und Organisations-ebene .....	253

## **Kapitel 10:**

### **Zukunftsfähige Arbeitskräfte**

<b><i>Die proaktive Organisation</i></b> .....	259
Hilfe für Leidende: Die Tradition der sozialen Wohlfahrt .....	262
Learning & Development: Förderung der Befähigten?	264
Die Herausforderungen einer fragmentierten Vorgehensweise zur Mitarbeiterentwicklung .....	266
Die proaktive Organisation .....	270
 Schluss .....	 279
 Anhang	
Whole-Person-Modell .....	285
 Dank .....	 293
Anmerkungen .....	295
Register .....	328