

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Walter Kohl 7

Das ist Fakt 9

1. Führungskraft braucht innere Kraft 16

1.1 Zwischen welchen Brocken stecken Sie fest? 17

Typische Brocken in der Arbeitswelt 19

Typische Brocken in unserem Inneren 20

1.2 Neue Arbeitsbedingungen erfordern neue Fähigkeiten 24

Führungskraft 3.0 25

Fluch und Segen der Postmoderne 27

1.3 Resilienz – die Kraftquelle, die Sie wirklich weiterbringt 29

Was ist Resilienz? 30

Die 11 Resilienzfaktoren 33

1.4 Schreckgespenst psychische Erkrankung 41

Psychische Gesundheit und Resilienz 43

Wann sollten Sie sich spätestens Hilfe holen? 52

2. Wie Sie sich selbst stärken 53

2.1 Mit der Durchschlagskraft einer Bohrmaschine 54

Resilienz braucht Antrieb aus der Innenwelt 54

Innere Kraft auf allen Ebenen 59

- 2.2 Achtsamkeit – der Schlüssel zu mehr Widerstandskraft und Wirksamkeit 76**
Nehmen Sie das Steuer selbst in die Hand 77
Nutzen Sie die Lücke zwischen Reiz und Reaktion 84
Mit Achtsamkeit gibt Angie, die Angst, Ruhe 86
Innerer Frieden – nur etwas für Heilige und Weise? 88
Mein Programm „Achtsamkeit to go“ 97
Entwicklungsschritte in der Achtsamkeitspraxis 146
Achtsamkeit ist Teil unseres Lebens 160

3. Wie Sie Ihre Mitarbeiter stärken 162

- 3.1 Die Art der Führung hat Einfluss auf die Gesundheit der Mitarbeiter 163**
Die Führungskraft als Kraftquelle 165
Der Führungsstil macht's 169
- 3.2 Höchste Zeit für „New Leadership“ 174**
Das Beste aus zwei Führungsstilen 187
Vision versus Realität? 197
Führen Sie im „Sweet Spot“ 206
- 3.3 Wann ist ein Mitarbeiter psychisch überlastet? Diagnose und Hilfe 209**
Frühwarnzeichen für psychische Erkrankungen 210
Was können Sie als Führungskraft tun? 212

Zum Schluss 214

Literatur 217

Über die Autorin 219