

# Inhalt

Vorwort der Herausgeberin 7

**Sabine Asgodom**

So bringen Sie sich und andere zum Aufblühen 11

**Moritz Bald**

Gesund und fit am Arbeitsplatz – Denkanstöße  
für mehr »Soul@Work« 19

**Dr. med. Eckart von Hirschhausen**

HUMOR HILFT HEILEN: Leicht ist schwer –  
ein paar Grundideen 32

**Dr. Ulrich Hocke**

Belebende Ansteckung – Psychosoziale Kompetenz  
durch emotionale Resonanzerfahrung 47

**Christian Jäger**

»Besser ohne Angst« ... 60

**Walter Kohl**

Über die Macht und Ohnmacht unserer Gefühle 70

**Dr. Florian Langenscheidt**

Macht Arbeit glücklich? 81

**Heidi Lensing**

Die Psychische Gefährdungsbeurteilung:  
Sinnvolles Muss mit viel Potenzial 90

**Katharina Maehrlein**

Achtsamkeit als Schlüssel zur Resilienz **103**

**Heinz Meloth**

Du bist, was du denkst ...

Denke groß – sonst bleibst du klein! **115**

**Beate Pracht**

Wunderwerk Herz

Oder: Welche Bedeutung das Herz für beruflichen Erfolg  
und ein glückliches Leben hat **129**

**Peter Reimer**

Beschleunigung/ Entschleunigung – erste Schritte  
zu einem gesünderen Lebenstempo **142**

**Dr. med. Sabine Schonert-Hirz (»Dr. Stress«)**

Die Wahrheit über Burn-out im Arbeitsleben **154**

**Michaela Stach**

Echte Partizipation erwünscht!

Mit 9 Impulsen der systemischen Moderation zu tragfähigen  
Lösungen und ehrlichem Commitment im Team **167**

**Achim Wiedemann**

Du bist jeden Tag im Krieg **180**

**Michaela Wiedemann**

Ganzheitlich mit Herz und Seele **191**

**Harald Winkler**

Tiefgründigkeit schafft Vitalität und Excellence **201**