

Inhalt

Vorwort	6
1. Definition und Entwicklung	9
Empowerment – in die Wirkung kommen.....	9
Wandel der Arbeitswelt und die Auswirkungen.....	16
Warum Empowerment eine Zukunftskompetenz ist	20
2. Potenzialentfaltung und Selbstwirksamkeit im Körper	27
Hin zu ... und weg von	27
Das Konzept der Stärken.....	33
Belohnung geht über alles	38
Intuition versus Fakten	41
3. Selbstmanagement der Stärken	47
Flow – Lust statt Frust	47
Flourishing.....	52
Die Dosis macht das Gift	58
Mindset – Energiekiller und Energietankstellen	64
4. Ich und die anderen	73
Wie man in den Wald hineinruft.....	73
Umgang mit Neidern, Missgunst und Energiedieben	76
Hand reichen, aber nicht mitschleppen.....	80

Hacks (Notfallkoffer) „to go“	84
Fast Reader	87
Die Autorinnen	91
Weiterführende Literatur	93
Nützliche Quellen und Links	94
Register	95