

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort: Wie gelingen komplexe Systeme? .....</b>	<b>7</b>
<b>Das können Sie von diesem Buch erwarten .....</b>	<b>11</b>
Die Struktur des Buches	18
Wofür dieses Buch?	20
<b>Prolog: Die Welt im Stress .....</b>	<b>23</b>
<b>1. Kapitel: Die Ursachen für eine toxische Unternehmenskultur .....</b>	<b>31</b>
Einleitung	31
Das Schweigen der Angst	37
Die apokalyptischen Reiter	42
Warum man einer Organisation nicht vertrauen kann	47
Dark Leadership	51
MitläuferInnen statt Mitarbeitende	55
<b>2. Kapitel: Konzepte zur resilienten Organisation .....</b>	<b>61</b>
Einleitung	61
Mentale Salutogenese im Gesundheitsmanagement	62
Prosilienz statt Resilienz	66
Ordarchy statt Hierarchie	69
Work-Live-Integration	75
Feedforward-Kultur	80
Das Feeling Board gegen die Unwissenheit der Hierarchie	83
Stressmanagement statt Zeitmanagement	88
Der Stress-Scan	92
Produktives Scheitern ermöglichen	96
<b>3. Kapitel: Führung in der Krise .....</b>	<b>101</b>
Menschenbilder	103
Kooperation im Konflikt	109
Die Rolle und Position der Führungskraft	116
Kontextorientierte Führung	124

Krisen stärken Beziehungen und verstärken Abhängigkeiten	129
Achtsame Führung	134
Empathie als grundlegendes Prinzip der Führung	138
<b>4. Kapitel: Wissen für ein neues Bewusstsein . . . . .</b>	<b>143</b>
Der blinde Fleck	144
Der Mensch als wahrnehmungsdynamisches System	146
Den Verstand verstehen	154
Teil 1: Eine kurze Einführung in die Anatomie des Geistes	157
Teil 2: Fakten und populäre Irrtümer über unser mentales Betriebssystem	180
Teil 3: Stress und Leistung	207
<b>5. Kapitel: Kommunikation und mentale Gesundheit. . . . .</b>	<b>255</b>
Einleitung	255
Der Kommunikationsprozess aus psychologischer Sicht	256
Der Kiesler-Kreis	263
Reframing	272
<b>Conclusio . . . . .</b>	<b>279</b>
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>281</b>
<b>Literaturverzeichnis. . . . .</b>	<b>283</b>
<b>Der Autor . . . . .</b>	<b>289</b>

Ich habe mich bemüht, in diesem Buch eine inklusive Sprache zu wählen, die alle Geschlechter berücksichtigt. Sollte an einigen Stellen darauf verzichtet worden sein, dann nur im Sinne der leichteren Lesbarkeit. Entsprechende Begriffe und Formulierungen gelten dann im Sinne der Gleichbehandlung natürlich für alle Geschlechter.