

---

# Inhaltsverzeichnis

Widmungen .....	9
Vorwort .....	11
<b>1 Wie Begeisterung, Top-Leistung und Erfolg entstehen! .....</b>	<b>15</b>
1.1 »Erfolg macht glücklich« oder »Glücklichsein macht erfolgreich«? .....	15
1.2 Glückliche Mitarbeiter als zentrale Managementaufgabe in Unternehmen .....	21
1.3 Glücklich-Bleiben ist die Kunst! .....	23
1.4 Die beiden Hebel für Begeisterung, Top-Leistung und Erfolg in einer modernen Arbeitswelt! .....	25
<b>2 Anleitung zum Glücklich-Bleiben in einer dynamischen Welt .....</b>	<b>29</b>
2.1 Verstehe, was Glück für dich bedeutet! .....	31
2.1.1 Erkenne, wie du bist! .....	33
2.1.2 Respektiere dich, wie du bist, aber entwickle dich auch weiter! .....	43
2.1.3 Lass dir nicht von anderen sagen, was dich glücklich macht, finde es selbst heraus! .....	51
2.2 Nimm dein Leben in die Hand, bevor es andere für dich tun! .....	54
2.2.1 Du hast dein Leben in der Hand, wenn du Herr über deine Zeit bist! .....	54
2.2.2 Definiere, was du erreichen möchtest, und kämpfe dafür! .....	62
2.2.3 Genieße dein Leben – jeden Tag und überall! .....	68
2.3 Finde dein Glück in allem, was du tust – vergiss Work-Life-Balance! ...	71
2.3.1 Suche dir Jobs und Aufgaben, die dir Spaß machen! .....	73
2.3.2 Wenn dir das Angestelltenkorsett zu eng wird, mache dich selbstständig! .....	77
2.3.3 Egal, was du tust, verliere nie deinen Humor im Leben! .....	87
2.4 Werde dein eigener Happiness-Bodyguard! .....	90
2.4.1 Begrenze dich und priorisiere dein Handeln! .....	93
2.4.2 Lerne, Nein zu sagen! .....	107
2.4.3 Betreibe »Digital Overload Management«, dann wirst du kein digitaler 4.0-Sklave! .....	111
2.5 Finde deinen »Heiligen Gral« zum Glücklich-Bleiben! .....	126
2.5.1 Definiere dein ganz persönliches Mantra! .....	128
2.5.2 Suche dir einen täglichen Begleiter und Mahner an dein Mantra! .....	130
2.5.3 Mache regelmäßig einen Happiness-Check! .....	132
2.6 Tipps für Unternehmen zur Unterstützung der Mitarbeiter beim Glücklich-Bleiben .....	135

<b>3</b>	<b>Neuro-agile Methoden: modernste Erkenntnisse</b>	
	<b>zum Glücklich-Bleiben</b> . . . . .	<b>143</b>
3.1	Neuro: Puzzle der Leistungsfähigkeit . . . . .	145
3.1.1	Metamodell 1: Das Spielfeld zwischen Stress und Begeisterung	145
3.1.2	Metamodell 2: Die Energiegewinnung in der Zelle . . . . .	148
3.1.3	Metamodell 3: Die Energieverteilung und das Immunsystem . . .	152
3.1.4	Chronic low grade Inflammation . . . . .	154
3.1.5	Der Darm und entzündungsarme Ernährung . . . . .	156
3.1.6	Biorhythmus . . . . .	159
3.1.7	Bewegung . . . . .	169
3.1.8	Umgang mit Stress . . . . .	172
3.1.9	Ernährung . . . . .	177
3.1.10	Meditation und Stressbewältigung . . . . .	181
3.1.11	Kreativität aus neurobiologischer Sicht . . . . .	181
3.1.12	Selbstmanagement aus neurobiologischer Sicht . . . . .	184
3.1.13	Glaubenssätze . . . . .	189
3.1.14	Wie funktioniert neues Lernen nun biologisch? . . . . .	200
3.1.15	Wie schnell geht Veränderung? – Das Alpenexperiment . . . . .	203
3.1.16	Ziele . . . . .	205
3.1.17	Sinn . . . . .	207
3.1.18	Persönliche Stärken . . . . .	209
3.1.19	Ponyhof-Visionen . . . . .	212
3.1.20	Hirn-Hacking . . . . .	216
3.1.21	Was bedeutet neuro-agil für die Unternehmen? . . . . .	217
3.2	Agile Management Innovations . . . . .	218
3.2.1	Freundschaften vs. Einsamkeit . . . . .	218
3.2.2	Geld . . . . .	220
3.2.3	Verantwortlichkeitsmatrix . . . . .	222
3.2.4	Abweichung . . . . .	225
3.2.5	Fehlerkultur: Differenzielles Lernen . . . . .	225
3.2.6	Pair Working . . . . .	227
3.2.7	Peer Feedback . . . . .	227
3.2.8	Slack Time . . . . .	228
3.2.9	Priorisierung durch Boards . . . . .	228
3.2.10	Persönlicher Kundenkontakt . . . . .	230
3.2.11	Bar Camps . . . . .	230
3.2.12	Retrospektiven . . . . .	230
3.2.13	Handyfreier Urlaub . . . . .	231
3.2.14	Leistungsfähigkeit und Urlaub . . . . .	232
3.2.15	Fairnessrunden . . . . .	232
3.2.16	Meetingreduktion . . . . .	233
3.2.17	Beurteilung durch die eigenen Leute . . . . .	235

---

3.3	Neuro-agile Konzepte in der Praxis .....	235
3.3.1	Dopamin: unser Drogendealer .....	236
3.3.2	Cortisol: Alarmsignal ohne Alarm .....	237
3.3.3	BDNF: das Schlauhormon .....	238
3.3.4	Testosteron: Kraft und Tatendrang .....	238
3.3.5	Oxytocin: das Bindungshormon .....	239
3.3.6	Melatonin: Schlafen ist die beste Medizin .....	240
3.3.7	Serotonin: entspanntes Glück .....	241
3.4	Umsetzung: Peak Performance .....	242
3.4.1	Peak Performance: 21-Tage-Challenge .....	242
3.4.2	Checkliste für das Unternehmen .....	243
4	<b>Schlusswort: Bleiben Sie glücklich und erfolgreich!</b> .....	245
	<b>Quellen und Literatur</b> .....	247
	<b>Selbsttest</b> .....	251
	Neuro-agile Checkliste .....	251
	Stichwortverzeichnis .....	257
	Die Autoren .....	261