
Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 1. Auflage	15
Vorwort zur 2. Auflage	17
Prolog zur 2. Auflage	19
1 Einleitung	25
2 Was ist die VUKA-Welt?	27
2.1 Historie des Begriffs »VUKA«	27
2.2 VUKA – Bedeutung in der Unternehmenswelt	27
2.3 VUKA – Reaktionen der Unternehmenswelt	28
2.4 VUKA – Voraussetzung für Handlungsfähigkeit	30
2.5 VUKA – Herausforderung für die Führungskraft	31
2.6 VUKA – Auswirkungen für die Mitarbeitenden	31
3 Voraussetzungen für gelungene gesunde Führung in der VUKA-Welt	35
3.1 Verständnis von Gesundheit	35
3.2 Führung durch Wohl(be)finden	36
3.3 Salutogenese	38
3.3.1 Das Konzept der Salutogenese	38
3.3.2 Die Entwicklung des Kohärenzgefühls	40
3.3.3 Sinnhaftigkeit in Unternehmen	41
3.3.4 Gesunde Führung bedingt eine salutogenetische Haltung	44
3.4 Menschliche Grundbedürfnisse	49
3.4.1 Das Bedürfnis nach Verbundenheit, Entfaltung und Gestaltung	50
3.4.2 Das Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung	55
3.4.3 Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz	56
3.4.4 Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung	59
3.4.5 Das übergeordnete Bedürfnis nach Konsistenz	63
4 Systemisches Denken und Handeln – Fundament der gesunden Führung	69
4.1 Systemisches Bewusstsein	69
4.1.1 Was sind Systeme?	69
4.1.2 Autopoiese – die Selbsterschaffung/-erhaltung eines Systems	70
4.1.3 Die Konstruktion der eigenen Lebenswirklichkeit	76
4.1.4 Priming	78

4.2	Systemisches Denken und Handeln	83
4.2.1	Systemische Dimension der gesunden Führung	86
5	Was ist überhaupt gesunde Führung?	91
5.1	Gesunde Führung	91
5.2	Diskussion: Gesunde Selbst-/Mitarbeiterführung	92
5.3	Gesunde Führung – eine kurze Bestandsaufnahme	93
5.4	Gesunde Führung in der VUKA-Welt	96
5.4.1	(Selbst-)Wertschätzung	97
5.4.2	(Selbst-)Wertschätzung und Werte	106
5.4.3	(Fremd-)Wertschätzung	111
5.4.4	Annehmen von Wertschätzung	122
5.4.5	Körperliches und psychisches Wohl(be)finden	125
6	Was verstehen Mitarbeiter:innen unter gesunder Führung? – Ein Abgleich	179
6.1	Überblick: Gesunde Führung aus Mitarbeiter:innen-Sicht	179
6.2	Verständnis von gesunder Führung aus Mitarbeiter:innen-Sicht	181
6.2.1	Bestandsaufnahme	181
6.2.2	Zusammenhänge und Einflussfaktoren	184
6.2.3	Mögliche Handlungsschritte für Mitarbeiter:innen	186
7	Entwicklung der gesunden Führung in der VUKA-Welt – Praxistransfer	191
7.1	Fokus Führungskraft – Ebenen der gesunden Führung	191
7.2	Gesunde Führung – Entwicklungsmöglichkeiten	195
7.2.1	Essenz der gesunden Führung in der VUKA-Welt	195
7.2.2	Gesunde Führung – Hotel Indigo	199
8	Schlussbemerkung	219
9	Anhang	221
9.1	Fragen zur Selbstreflexion	221
9.1.1	Herausforderung VUKA-Welt	221
9.1.2	Gesundheit – Wohl(be)finden	221
9.1.3	Erhöhung des Selbstwertes	222
9.1.4	Was oder welche Situationen erhöhen im beruflichen Kontext Ihren Lustgewinn?	222
9.1.5	Erfassen Sie Ihr(e) System(e) und beleuchten Sie deren Wechselwirkungen!	222
9.1.6	Erforschen Sie Ihr Entwicklungspotenzial in der systemischen Dimension!	223

9.1.7	Fokussierung auf vorhandene Ressourcen	223
9.1.8	Heben Sie Ihre Schätze und zeigen Sie diese anderen!	224
9.1.9	Ermitteln Sie Ihre Werte!	224
9.1.10	Positive Haltung zu Menschen	225
9.1.11	Das Annehmen von Wertschätzung	225
9.1.12	Wie gehen Sie mit Ihrer Energie um?	226
9.1.13	Stressvorbeugung und -verarbeitung	226
9.1.14	Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!	227
9.1.15	Seien Sie achtsam!	227
9.1.16	Gesundes Miteinander im Unternehmen	228
9.1.17	Schaffen Sie den Rahmen für (mehr) Wohlbefinden!	228
9.2	Übungen	229
9.2.1	Mein persönlicher Sinn. Warum bin ich hier?	229
9.2.2	Mit einer salutogenetischen Haltung Lösungen kreieren	229
9.2.3	Lernen Sie Ihr Gefühl der Verbundenheit/Zugehörigkeit kennen!	229
9.2.4	Gelebte Selbstwerterhöhung	230
9.2.5	Verändern Sie Ihr Empfinden und geben Sie ungeliebten Tätigkeiten einen Sinn!	231
9.2.6	Darstellung persönlicher und beruflicher Systeme, deren Wechselwirkungen und Skalierung der Intensität	232
9.2.7	Positives Priming	233
9.2.8	Selbstwertschätzung – heben Sie Ihren Schatz!	233
9.2.9	Die Jammerübung	234
9.2.10	Ermittlung der persönlichen, Führungs- und Teamwerte	235
9.2.11	Was kann ich von dir lernen?	236
9.2.12	Der Energiebaum	237
9.2.13	Veränderung von negativen Glaubenssätzen	238
9.2.14	Der Umgang mit den inneren Antreibern	239
9.2.15	Gesundes Miteinander im Unternehmen	240
9.3	Meditationen	241
9.3.1	Meditation über volle Bewusstheit	241
9.3.2	Meditation der Beobachtung des Atems	242
9.3.3	Meditation des achtsamen Gehens	245
9.3.4	Meditation der Beobachtung eines Objekts	246
9.3.5	Herzchakra-Meditation (Musik von Karunesh)	247
9.4	Geschichten	249
9.4.1	Ein Sprung in der Schüssel	249
9.4.2	Der Tempel der tausend Spiegel	249
9.4.3	Die Säge ist stumpf	250
9.4.4	Die Geschichte von der Grünen Meeresschildkröte	250
9.4.5	Das Geheimnis der Zufriedenheit	251

Inhaltsverzeichnis

9.4.6	Von der Schwierigkeit, es allen recht zu machen	252
9.4.7	Die Todesliste des Bären	252
9.4.8	Die weise Frau mit den Bohnen	253
9.4.9	Mut	253
	Literatur	255
	Stichwortverzeichnis	259