

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort zum Buch	11
Danke	13
Vorwort von Manfred Kirchberger und Jan Pascal Mellies	15
Abbildungsverzeichnis	19
1 <i>You are here</i> – äußerer Wandel erfordert innere Veränderung	23
1.1 Achtsamkeit und emotionale Intelligenz in Organisationen – der aktuelle Stand	25
1.1.1 Achtsamkeit und emotionale Intelligenz in Unternehmen	27
1.1.2 Wie hängen emotionale Intelligenz und Achtsamkeit zusammen?	30
1.2 Emotionale Intelligenz und Achtsamkeit im Detail	34
1.2.1 Warum ist emotionale Intelligenz wichtig?	34
1.2.2 Was verbirgt sich hinter Achtsamkeit?	38
2 Achtsamkeit und emotionale Intelligenz beim Individuum	59
2.1 Emotionen wahrnehmen und verstehen	60
2.1.1 Was ist die Funktion von Emotionen?	60
2.1.2 Was heißt emotionale Vielfalt?	65
2.2 Klarheit und Fokus	67
2.2.1 Klarheit über die eigenen Gefühle	67
2.2.2 Fokus und Klarheit inmitten von Komplexität und Informationsüberflutung	77
2.3 Verbundenheit mit anderen	87
2.3.1 Verbundenheit durch Mitgefühl	87
2.3.2 Verbundenheit durch Fragetechniken	90
2.3.3 Verbundenheit durch empathische Reaktionen	92
2.3.4 Verbundenheit durch Deep Talk	95
2.4 Umgang mit Stress	96
2.4.1 Interview mit Dr. Britta Hölzel, Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin und Achtsamkeitslehrerin	96
2.4.2 Stress und seine ungesunden Folgen	101
2.4.3 Anhaltende Phasen von Stress	116
3 Achtsamkeit und emotionale Intelligenz in Teams	129
3.1 Psychologische Sicherheit	130
3.2 Agile Mindsets	132
3.2.1 Zentrale Bestandteile der agilen Mindsets	132
3.2.2 Agilität und New Work	135
3.2.3 Agile Mindsets und ihre Entwicklung	137

3.2.4	Facetten agiler Mindsets	139
3.2.5	Interview mit Frauke von Polier, CPO bei Viessmann Climate Solutions SE	146
3.3	Achtsame Führung	150
3.3.1	Compassionate Leadership	153
3.3.2	Servant Leadership	156
3.3.3	Stärkenorientierte Führung	158
3.3.4	Interview mit Max Lederer, CIO der Jung von Matt AG	159
3.4	Toolbox: Drei Hebel für emotionale Intelligenz und Achtsamkeit im Team	162
3.4.1	Verbundenheit	162
3.4.2	Klarheit	173
3.4.3	Stressreduktion	182
4	Achtsamkeit und emotionale Intelligenz in der Organisation	191
4.1	Das Rahmenmodell I-SNAP-I – Emotional intelligenter Kulturwandel verbindet das <i>Was</i> mit dem <i>Wie</i>	193
4.1.1	I – Identifikation: Neue Herausforderungen, neue Arbeitsformen	194
4.1.2	S – Stakeholder	196
4.1.3	N – Needs: Veränderungsbedarf analysieren	201
4.1.4	A – Aktionen entwickeln: das AkKo-Modell	205
4.1.5	P – Projekt durchsteuern	240
4.1.6	I – Impact sicherstellen	241
5	Achtsamkeit – Wissenschaft und Nutzen	245
5.1	Wirkungsweisen von Achtsamkeit	245
5.1.1	Verbesserter Fokus und Konzentration	246
5.1.2	Ruhiger bei Stress und Ärger	247
5.1.3	Verbesserte Gedächtnisfunktionen	251
5.1.4	Stärkeres Immunsystem und biologische Fitness	252
5.1.5	Wohlbefinden	253
5.1.6	Stärkere soziale Verbindung	254
5.2	Der RETURN ON MEANING-Achtsamkeits-Survey	256
5.3	Interview mit Prof. Johannes Michalak, Universitätsprofessor für Klinische Psychologie und Psychotherapie	258
6	Epilog – Unsere Intention mit diesem Buch	267
	Anhang	271
	Autorinnen und Grafikerin	273