
Inhaltsverzeichnis

Anstelle eines Vorworts	7
Herzlich willkommen!	9
1 Aufladen statt ausbrennen – eine kleine Einführung ins Buch	13
1.1 Die Relevanz einer energiegebenden Arbeitskultur	14
1.2 Aufbau des Buches	17
2 Digitaler Stress – Herausforderungen der modernen Arbeitswelt	21
2.1 Der analoge Mensch im digitalen Zeitalter	25
2.2 Bedeutung der mentalen Gesundheit am Arbeitsplatz	27
2.3 Stress verstehen	30
2.4 Zusammenfassung	35
2.5 Reflexion	36
2.6 Power-Strategien	38
3 Energie im Arbeitskontext – Grundlagen	39
3.1 Energie verstehen	40
3.2 Energie managen	45
3.3 Energie im Team messen	58
3.4 Zusammenfassung	60
3.5 Reflexion	62
3.6 Power-Strategien	64
4 Menschliche Power zum Aufladen	65
4.1 Vitaler Körper	67
4.2 Gesunder Schlaf	79
4.3 Wacher Kopf	84
4.4 Proaktive Resilienz	93
4.5 Sozialer Kontakt	95
4.6 Zusammenfassung	98
4.7 Reflexion	100
4.8 Power-Strategien	102
5 Digitale Fitness, um Energie zu sparen	103
5.1 Team-Work	104
5.2 Power-Zeiten	110
5.3 Energy-Boxing	113
5.4 Flow-Work	115

5.5	Meeting-Performance	120
5.6	Runterfahren	125
5.7	Zusammenfassung	127
5.8	Reflexion	129
5.9	Power-Strategien	131
6	KI-Readiness, um Energie freizusetzen	133
6.1	Steigerung der Produktivität	140
6.2	Impuls für Kreativität	143
6.3	Unterstützung bei der Kommunikation	146
6.4	Managen von Wissen	149
6.5	Verbesserung der Meeting-Performance	152
6.6	Persönliche Assistenz, Berater und Coach	153
6.7	Zusammenfassung	156
6.8	Reflexion	158
6.9	Power-Strategien	160
7	Human.Recharge.Management. – Entwicklung einer energiegebenden Arbeitskultur	161
8	New Work, Modern Work oder Future Work – das Mindset ist entscheidend	165
9	Zusammenfassung und Schlusswort	169
	Danksagungen	173
	Literatur	175
	Weiterführende Links und Buchempfehlungen	183
	Der Autor	185
	Stichwortverzeichnis	187