

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	15
Was dieses Buch dir bietet	17
Prolog	19
Teil 1: Grundlagen	21
1 Happiness	23
1.1 Wie wir Glück begreifen	23
1.2 Glücksforschung und Positive Psychologie	24
1.3 Wichtige Ergebnisse der Glücksforschung	26
1.4 Wirksame Glücksstrategien	28
2 Happiness at Work	31
2.1 Was ist Happiness at Work? Und was nicht?	31
2.2 Was macht bei der Arbeit glücklich?	32
2.3 Die fünf wichtigsten Treiber für Happiness at Work	34
2.4 Ist Happiness at Work messbar?	37
3 Happiness at Work und Unternehmenserfolg	43
3.1 Gesundheit und Lebensglück	44
3.2 Innovation und Produktivität	45
3.3 Kundenzufriedenheit	49
3.4 Arbeitgeberattraktivität	50
Teil 2: Zeitgeist	51
4 Happiness at Work in der aktuellen Zeit	53
4.1 Herausforderungen der aktuellen Arbeitswelt	53
4.2 Next Generation Leadership	55
4.2.1 Moderne Führungskompetenzen	56
4.2.2 Werte, Wünsche und Bedürfnisse der verschiedenen Generationen	56
5 Happiness at Work im internationalen Vergleich	59
5.1 Spotlight Deutschland	59
5.2 Die Vereinigten Arabischen Emirate und Europa	63
5.2.1 Dänemark: Die Geheimnisse hinter Arbejdsglæde	65
5.2.2 Belgien: Gesetzgebung für Wohlbefinden bei der Arbeit	68

5.2.3	Die Niederlande: Poldermodell und Vrimibo	70
5.2.4	Schweiz: Qualität und Work-Life-Integration	73
5.2.5	Tschechische Republik: Happiness Summit und Fertigung	75
Teil 3: Das positive und glückliche Unternehmen		79
6	Happiness at Work als Teil der Unternehmensstrategie	81
6.1	Rollen und Verantwortung	81
6.2	Vier Bausteine für positive Unternehmen	82
7	Einflussbereich 1: MINDSET – Selbstführung als Glücksgrundlage	85
7.1	Selbstführung	85
7.1.1	Selbstreflexion	86
7.1.2	Mit dem IKIGAI-Konzept das Sinnempfinden verstehen	87
7.2	Emotionale Intelligenz	89
7.2.1	Emotionen im Arbeitskontext	90
7.2.2	Die eigenen Emotionen verstehen und steuern	91
7.3	Persönliche Balance	93
7.3.1	Zeit und Energie	93
7.3.2	Gesunde Lebensgewohnheiten und Achtsamkeit	97
8	Einflussbereich 2: LEADERSHIP – Positive Führung für Teamglück	101
8.1	Positive Führung	102
8.2	Pfeiler 1: Vision und Sinn vermitteln	104
8.2.1	Persönlicher Sinn und Unternehmenszweck	104
8.2.2	Hoffnung und Optimismus	105
8.3	Pfeiler 2: Positive Beziehungen aufbauen	108
8.3.1	Offene Gesprächskultur	108
8.3.2	Kultur der Dankbarkeit	112
8.4	Pfeiler 3: Leistung positiv fördern	114
8.4.1	Fokus auf persönliche Stärken	114
8.4.2	Leistungsreflexion und Growth Mindset	116
9	Einflussbereich 3: PEOPLE – Superkraft für Unternehmensglück: Positive soziale Beziehungen	119
9.1	Psychologische Sicherheit	120
9.1.1	Vertrauenskultur vs. Angstkultur	120
9.1.2	Kollegiale Beratung	122
9.2	Diversität&Inklusion	124
9.2.1	Diversität	124
9.2.2	Inklusion	128
9.3	Freundschaften und Verbindung	131

9.4	Positive Kommunikation	136
9.4.1	5 Merkmale der positiven Sprache	137
9.4.2	Kommunikationskanäle	139
10	Einflussbereich 4: CULTURE – Eine menschenzentrierte Unternehmenskultur	143
10.1	Unternehmenswerte	144
10.1.1	Verankerung von Unternehmenswerten	145
10.1.2	Kollektives Mindset	146
10.2	Feedbackkultur	149
10.2.1	Grundsätze Feedbackkultur	149
10.2.2	Positives und konstruktives Feedback	151
10.3	Vergütungsstrategie	153
10.3.1	Finanzielle Vergütung – Geld und Glück	153
10.3.2	Zusatzleistungen – Fünf Faktoren für Happiness at Work	154
10.3.3	Individuelle, inklusive und lebensphasenorientierte Vergütungsstrategie	155
11	Corporate-Happiness-Strategie – Happiness nachhaltig vorantreiben	159
11.1	Entdecken	160
11.2	Entwickeln	166
11.3	Einführen	170
12	Über die Interviewpartner	175
12.1	Die Wissenschaftler	175
12.2	Die Gründer und Pioniere	176
12.3	Die Führungskräfte und positive Kulturbotschafter	178
12.4	Die europäischen »Happiness at Work«-Experten	180
12.5	Die People&Culture Role Models	183
12.6	Die Mitarbeiter der Zukunft&Generation Alpha	184
	Über die Autorin	185
	Stichwortverzeichnis	187
	International Week of Happiness at Work	189
	Dank	191
	Literatur	193