

INHALTSVERZEICHNIS

1	WARUM WIR ÜBER LEISTUNGSLUST REDEN MÜSSEN	13
	Würden Sie als Lotto-Millionär noch arbeiten wollen?	13
	Der Zeitgeist: Weniger Arbeit ist bessere Arbeit	14
	Wir machen nicht das, was uns glücklich macht (zumindest tagsüber)	15
	Ökonomie ist nicht Psychologie	16
	Employability first, employee second?	17
	Muss Arbeit instagrammable sein?	18
	Überarbeitet und zugleich unterfordert	19
	Gut für Gleichheit, schlecht für die Leistung	19
	Das Glück des tätigen Lebens: Selbstwirksamkeit	20
	Wir können uns nicht glücklich denken, sondern nur glücklich machen	21
	Arbeit aus Lust am Tun	22
2	LEISTUNGSLUST IST INNERER ANTRIEB	25
	Oder anders gefragt: Was meint Leistungslust?	25
	Ganz konkret, ganz normal – Arbeiten wie ein Fährmann	26
	Wo bleibt Ihre Leistungslust? Der Leverage-Effekt	27
	Ganz konkret, ganz normal – Arbeiten wie eine Oberärztin	28
	Weil wir nicht finden können, was wir nicht suchen	29
	Ganz konkret, nicht normal – Arbeiten als Philosoph?	31

Erfüllung im Matsch und Dreck dieser Welt	32
Was ist Ihr Antrieb?	32
Wir müssen Leistung anders denken	33
Wirken, machen, ändern	34
Das Problem: Leistung ist anstrengend	35
Leistung wie in der Physik – überraschend vielfältig	35
Der Zweite gilt leider schon als der erste Verlierer	37
Motivforschung – Warum »tun« wir überhaupt?	37
Das 1. Motiv allen Machens: Zugehörigkeit	38
Das 2. Motiv allen Machens: Vergleich	39
Sozialer Vergleich – ein Abfallprodukt menschlicher Kulturgeschichte	40
Sie sind mehr als ein soziales Wesen!	41
Das 3. Motiv allen Machens: Entwicklung	42
Warum wir träge werden	43
Der gefährliche Korrumperungseffekt der Motivation	43
Anregungen für Führungskräfte & HR	45
Anregungen für Mitarbeitende	46

3

LEISTUNGSLUST	
IST IM »FLOW« SEIN	49
Wenn der innere Antrieb alles um einen herum vergessen lässt	49
Wo man Flow nicht erwartet	50
Kennen auch <i>Sie</i> den Flow?	51
Wo der Flow auf Sie wartet – im Job	51
Wo der Flow auf Sie wartet – im Leben	53
Flow braucht: Hundertprozentigen Fokus	53
Flow braucht: Feedback durch die Tätigkeit selbst	54
Flow braucht: Alle Zeit der Welt	54
Lösen Sie die Anspruchs-Bremsen	55
»Komm raus aus der Komfortzone!« Aber nicht zu weit...	56
The Dark Side of Flow	58
Das höchste der Gefühle beim Machen	59
Anregungen für Führungskräfte & HR	60
Anregungen für Mitarbeitende	61

4 LEISTUNGSLUST DURCH SUCHE NACH ERFOLGEN STATT VERMEIDEN VON MISSERFOLGEN	63
Das Geheimnis des Glücks	63
Schon Kinder lernen Leistungslust	64
Sind Sie lieber Stürmer oder Verteidiger?	66
Sind Sie lieber »Erfolgssucher« oder »Misserfolgsvermeider«?	67
Nur Pessimisten sind »hinterher immer schlauer«	68
Das Misserfolgs-Paradoxon der zu leichten und zu schweren Aufgaben	69
Der Ballast der kindlichen Erlebnisse	70
Attribution: Wer hat's verbockt? Und wer hat's geleistet?	71
Hören Sie auf, sich selbst ein motivatorisches Bein zu stellen!	72
Eine Faustregel der Erfolgs- und Misserfolgs-Attribution	73
Sich der eigenen, auch kleinen Erfolge bewusst werden	73
Der Anstrengungs-Leistungs-Disconnect	74
Wie gute Führung bei Erfolgsattribution unterstützt	75
Flogging a Dead Horse – Attribution hat Grenzen	76
Anregungen für Führungskräfte & HR	77
Anregungen für Mitarbeitende	78
5 LEISTUNGSLUST DURCH »TIEFEN-INTERESSE« – DAS, WAS SIE KÖNNEN, MÖGEN UND WOLLEN	81
Mythos Möhre	81
Vom Folgenanreiz zum Tätigkeitsanreiz	82
Wissen, was man tun will – statt bekommen will	84
Motivationale Kompetenz: Seinen inneren Antrieb finden wollen	85
Schwer in Worte zu fassen	86
Die »DNA des Tuns«: Warum mach' ich, was ich mach'?	87
Passt Ihr Job zu Ihrer »DNA des Tuns«?	89
Die 17 Archetypen der beruflichen Tätigkeit	89
Die wenigen Dinge im Leben, die Sie <i>echt total</i> antreiben	93
Kurztest: »Was treibt mich innerlich wirklich an?«	94
»Ja, das bin genau <i>ich!</i> «	95
Warum haben Sie den Beruf, den Sie haben?	95
Es ist <i>Ihr</i> Beruf und nicht der Job des Arbeitgebers!	97
Anregungen für Führungskräfte & HR	99
Anregungen für Mitarbeitende	102

6 LEISTUNGSLUST DURCH WERT-VOLLES HANDELN	105
Das Wertvollste im Leben (und Beruf)	105
Tun, weil es einem wert ist	107
Werte als Konsens des Zusammenlebens	107
Neun Werte als Bausteine einer jeden Kultur	108
Der ehrbare Kaufmann – Stärker als Ökonomie	112
Moral als Meta-Wert	113
Warum Kant mehr denn je gefragt ist	114
Wertbeispiel: Das aufstrebende Medienunternehmen	115
Wertbeispiel: Der traditionsreiche Automobilkonzern	117
Wertbeispiel: Der locker-dynamische »Internet-Riese«	118
Bleiben Sie Werte-treu!	119
Anregungen für Führungskräfte & HR	120
Anregungen für Mitarbeitende	121
7 LEISTUNGSLUST WIE EIN SPITZENSPORTLER	123
Wollen wir nicht alle spitze sein? Nicht wirklich	123
»Willkommen im Leistungszentrum!«	124
Der Mythos vom angeborenen Talent	124
Was hatte Picasso, was van Gogh nicht hatte?	126
Spitze auch später im Leben	127
Decken Sie Ihr »Element« auf!	128
Die 10.000 Stunden-Regel – Training intensiv, aber bitte gezielt	129
Nur Fehler ohne Feedback sind dumme Fehler	130
Fünf Grundprinzipien für Training, das nicht nervt	131
Klassische Tugenden guten Trainings	133
Gibt es die Talentpersönlichkeit?	134
Sonst völlig normal	136
Auch mal Glück haben – Beispiel Bill Gates	138
Ein förderliches Umfeld suchen – Beispiel Beatles	139
»Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne«	140
Mutig sein, ein Talent auszugraben	141
(Auf)Begehrten – und dafür trainieren	142
Anregungen für Führungskräfte & HR	144
Anregungen für Mitarbeitende	147

8 LEISTUNGSLUST: AN DIE GRENZEN GEHEN – UND TEILWEISE DARÜBER HINAUS	151
Flow ist leider extrem	151
Voll im Stress – und zugleich im Flow. Wie geht das?	152
»Way beyond my conscious understanding«	153
Der schmale Grat zwischen Unter- und Überforderung	154
Flow durch Grenzgang	155
Volle Hingabe, volle Aufmerksamkeit	155
Wie geht man im Job an die Grenzen?	157
Job Crafting – das optimale Setting selbst fordern und fördern	157
Von kreativen Putzkräften lernen	158
Die drei Gestaltungs-Ebenen des Job Crafting	159
Kämpfen Sie für Ihre berufliche Freiheit – im Job, nicht auf der Straße!	160
Sein eigener Selbstgestalter sein	161
Grenzgang – Hart an der Grenze, aber nicht jenseits der Grenze	162
Wie Unternehmen Flow-Grenzgänge fördern können	164
Was haben glückliche Frisör/innen, Köch/innen und Barista gemeinsam?	165
Kundenorientierung sticht Purpose	166
Empowerment als Herausforderung für Führungskräfte	167
Anregungen für Führungskräfte & HR	169
Anregungen für Mitarbeitende	170
9 LEISTUNGSLUST IST, MIT RÜCKSCHLAGEN UMZUGEHEN	173
Reality Slap: Wenn das Leben hart zuschlägt	173
Resilienz made in Hawaii	174
Job & Life Crafting	174
Niemand ist von Natur aus resilient	175
Wie ein Extremschwimmer den Stress umarmt	176
Essentieller Resilienz-Treiber: Selbstwirksamkeit	177
Die Kunst, sich selbst ein Bein zu stellen	178
Wie resiliente Menschen Stress umdefinieren	178
Resilienz durch Selbstorganisation	179
Schritt für Schritt, Meter für Meter	180

Krisenfest dank Regeneration	181
Resilienz-Ressource: Der Blick nach innen	181
Resilienz-Ressource: Umfeld und Beziehungen	182
Resilienz-Ressource: Der Körper	183
Resilienz-Ressource: Rückblick auf starke Momente	184
Resilienz-Ressource: Das Team	185
Was resiliente Teams so stark macht	186
Gesinnung sticht Kompetenz	188
Resilienz in fragilen Zeiten	189
Anregungen für Führungskräfte & HR	191
Anregungen für Mitarbeitende	192
10 LEISTUNGSLUST IST »EINFACH TUN«	195
Sinn ist nicht gleich Sinn	195
Der Fels des Sisyphos	196
Der Faden des Oknos – Sisyphos mit Esel	197
Der moderne Sisyphos lauert überall	198
Existenzialismus – Die Philosophie der befreienden Sinnlosigkeit	199
Umgang mit Sinnkrisen – Glauben ja, aber nicht nur an das Gute	200
Akzeptieren Sie: »Zur Arbeit gehört Vergänglichkeit«	201
Akzeptieren Sie: »Zur Arbeit gehört Leid«	202
Akzeptieren Sie: »Zur Arbeit gehört Ungerechtigkeit.«	203
Akzeptieren Sie: »Zur Arbeit gehört Angst.«	204
Das Leben als ständige Grenzsituationen – eine Sicht der Psychotherapie	204
Im Spannungsfeld zwischen »Ich« und »Anderen«	206
Über das Unbegreifliche sprechen	206
Selbstwirksamkeit oder: Warum spielen Menschen Federball?	207
Selbstwirksamkeit durch ganz konkretes Tun	209
Der Bergsteiger in dir – Selbstmächtigkeit durch Grenzgang	210
»Vogel fliegt, Mensch läuft« – Selbstwirksamkeit durch Bewegung	211
Pain? No Gain!	212
»Movere et labora«	213
»Wir müssen uns den Klempner als glücklichen Menschen vorstellen«	214

Das Sisyphos-Paradoxon – Die Tretmühle des Glücks	215
Anregungen für Führungskräfte & HR	217
Anregungen für Mitarbeitende	218
11 LEISTUNGSLUST IST, SICH SELBST ZU FÜHREN	221
Disziplin braucht mehr als Willen & Wünsche	221
Achtsamkeit – Zermahlen zwischen Vergangenheit und Zukunft	222
Schiffbruch im Hier und Jetzt – ein dramatisches Fallbeispiel	222
Die einzige Fähigkeit, die Erfolg garantiert	224
Disziplin ist keine Motivation, sondern eine Technik	225
Verantwortung für sich selbst übernehmen	226
Der Marshmallow-Effekt – Die Kunst, geduldig zu sein	227
»An Instrument of My Own Will«	228
Maßnahmen statt Ziele setzen	229
Angst vor der eigenen Zukunft – wenn sie zu groß erscheint	230
Die 5-Minuten-ganz-konkrete-Zukunft-Technik	231
»What to do on Monday morning?«	232
Die »Hoffnungsmaschine Google« und Mikro-Erfolge	233
Der Denkfehler der Fehlerkultur	234
Wie Sie 25 Prozent dümmer werden	235
Die Fehler der anderen sind die besseren Fehler	236
Die zwei wichtigsten Menschen in Ihrem Leben	237
Anregungen für Mitarbeitende, Führungskräfte & HR	239
12 LEISTUNGSLUST KOMMT NICHT VON NEW WORK	243
Tischkicker, dreieckig	243
Alles nur schmackhafte Köder?	244
Haben Sie einen Bullshit Job?	245
»Huch, ich habe einen Bullshit Job!«	246
The Great Escape: Raus aus dem Bullshit-Leben	247
Die Utopie von New Work durch No Work	248
New Work im »Psychology Check«	249
Besser »Good Work« statt »New Work«	250
Erfahrung – Die Kunst zu erleben, was man gerne macht	251
Immerhin steckt in New Work noch Work	252

Von der Führungskraft, die nicht mehr führt	253
Es braucht Führung mehr denn je	254
Ganz allein <i>Sie</i> machen <i>Ihr</i> New Work!	255
Anregungen für Führungskräfte & HR	256
Anregungen für Mitarbeitende	257
13 LEISTUNGSLUST ZUSAMMENGEFASST – WAS UNS BREMST UND WAS UNS ANTREIBT 259	
Barriere: Automatisierung	260
Barriere: Kundenferne	260
Barriere: Nein- & Bedenken-Mentalität	261
Barriere: »Liking« ohne »Wanting«	261
Barriere: Richtungslose Motivation	262
Barriere: Mangelnde Wertschätzung	263
Barriere: Falsches Sinn-Verständnis	264
Treiber: Innerer Antrieb	265
Treiber: »Werkstolz«	266
Treiber: Trainieren wie ein Spitzensportler	267
Treiber: Arbeit als Kompetenzerleben	268
Treiber: Resilient dank Team	269
Fazit: Treiber und Barrieren	270
14 LEISTUNGSLUST ZUSAMMENGEFASST – IN 7 MAXIMEN 273	
Die Weniger-ist-mehr-Maxime	273
Die Mach-trotzdem!-Maxime	274
Die Mehr-statt-Meer-Maxime	274
Die Mach's-passend!-Maxime	274
Die Arbeit-statt-Kohle!-Maxime	274
Die Trag-was-bei!-Maxime	275
Die Spitzensportler-Maxime	275
15 SCHLUSSWORT ZUM LEISTUNGSGLÜCK 277	
ANMERKUNGEN 279	
QUELLENVERZEICHNIS 284	