

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>6</b>
<b>1. Definition und Entwicklung .....</b>	<b>9</b>
Empowerment – in die Wirkung kommen .....	9
Wandel der Arbeitswelt und die Auswirkungen .....	16
Warum Empowerment eine Zukunftskompetenz ist .....	20
<b>2. Potenzialentfaltung und Selbstwirksamkeit im Körper .....</b>	<b>27</b>
Hin zu ... und weg von .....	27
Das Konzept der Stärken .....	33
Belohnung geht über alles .....	38
Intuition versus Fakten .....	41
<b>3. Selbstmanagement der Stärken .....</b>	<b>47</b>
Flow – Lust statt Frust .....	47
Flourishing .....	52
Die Dosis macht das Gift .....	58
Mindset – Energiekiller und Energietankstellen .....	64
<b>4. Ich und die anderen .....</b>	<b>73</b>
Wie man in den Wald hineinruft .....	73
Umgang mit Neidern, Missgunst und Energiedieben .....	76
Hand reichen, aber nicht mitschleppen .....	80

<b>Hacks (Notfallkoffer) „to go“ .....</b>	<b>84</b>
--	-----------

<b>Fast Reader .....</b>	<b>87</b>
--------------------------	-----------

Die Autorinnen .....	91
----------------------	----

Weiterführende Literatur .....	93
--------------------------------	----

Nützliche Quellen und Links .....	94
-----------------------------------	----

Register .....	95
----------------	----