

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Die Autorinnen und Autoren</b> .....	13
<b>1. Einleitung</b> .....	17
<b>2. Perspektivwechsel Achtsamkeit</b> .....	23
A. Mit Achtsamkeit und Bewusstsein in Führung gehen.....	23
B. Modern HR gestaltet zukunftsgerichtete Lernreisen für die hybride Arbeitswelt .....	40
C. Wunder Gehirn: Achtsamkeit und die Magie der Neuroplastizität .....	52
<b>3. Good Work – Erfolgsgarant für nachhaltige Innovation?</b> .....	71
A. Phänomen Hybrid Work .....	71
B. Starke Teams leben digitale und hybride Empathie .....	78
C. Mindful Innovation sprengt Innovationsbarrieren .....	92
D. Mindful Entrepreneurs machen Zukunft möglich .....	110
<b>4. Bewusste Führung entfaltet Wirkkraft</b> .....	129
A. Spannungssensibel führen .....	129
B. Mindful Leadership für New Work .....	143
C. Fünf Elemente der achtsamen Führung .....	158
<b>5. Divers, achtsam, klar: Teams im Hybridzeitalter</b> .....	175
A. Das Team als Katalysator für Innovationen .....	175
B. Teamdynamiken mit Achtsamkeit unterstützen .....	192
C. Achtsamkeit, Innovation und Kreativität: Pfeiler der Unternehmenszukunft .....	206

<b>6. Achtsame Unternehmen erobern die Zukunft</b>	227
A. Von der Graswurzel zum globalen Service: Eine Entwicklungsgeschichte	227
B. Flow Approach: Eine Case Study im Rahmen der Organisationsentwicklung	249
<b>7. Ab in die Zukunft – Werkzeuge für bewusste Unternehmen</b>	269
A. Achtsames Zeitmanagement – Gesunde Unternehmenskultur	269
B. Mit Embodiment und Quantum Flow gewinnen	280
<b>8. Gemeinsam sprengen wir Grenzen für das Morgen</b>	299
A. Mit dem achtsamen Krankenhaus zu gesundem Erfolg	299
B. Die Entwicklung von individueller, gesellschaftlicher und planetarischer Resilienz	316
C. Lebendige Zukunft – Eine Realvision voller Hoffnung	331
<b>9. Ein Fazit</b>	351