

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	11
Die Autorinnen und Autoren	13
1. Einleitung	17
2. Perspektivwechsel Achtsamkeit	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
3. Good Work – Erfolgsgarant für nachhaltige Innovation?	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
4. Bewusste Führung entfaltet Wirkkraft	129
A. Spannungssensibel führen	129
B. Mindful Leadership für New Work	143
C. Fünf Elemente der achtsamen Führung	158
5. Divers, achtsam, klar: Teams im Hybridzeitalter	175
A. Das Team als Katalysator für Innovationen	175
B. Teamdynamiken mit Achtsamkeit unterstützen	192
C. Achtsamkeit, Innovation und Kreativität: Pfeiler der Unternehmenszukunft	206

Inhalt

6. Achtsame Unternehmen erobern die Zukunft	227
A. Von der Graswurzel zum globalen Service: Eine Entwicklungsgeschichte.....	227
B. Flow Approach: Eine Case Study im Rahmen der Organisationsentwicklung	249
7. Ab in die Zukunft – Werkzeuge für bewusste Unternehmen	269
A. Achtsames Zeitmanagement – Gesunde Unternehmenskultur	269
B. Mit Embodiment und Quantum Flow gewinnen.....	280
8. Gemeinsam sprengen wir Grenzen für das Morgen	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
9. Ein Fazit	351