

Inhalt

Einführung	1
A Grundlagen	5
1 Stress, Stressverarbeitung und Burnoutprophylaxe	7
Bernd Sprenger	
Physiologie der Stressverarbeitung	10
Psychosoziale Faktoren der Stressverarbeitung	10
2 Gesundheit als Chefsache: Die Perspektive des Unternehmens	18
Jochen von Wahlert	
Daten und Fakten	18
Perspektivwechsel	22
3 Die menschliche Arbeit in ihrer historischen Entwicklung	32
Bernd Sprenger	
4 Führen in gesunden Unternehmen	38
Mathias Lohmer	
5 Vom Kontorvorsteher zum Teamkoordinator: Was muss eine Führungskraft heute können?	49
Bernd Sprenger	
Kommunikationsfähigkeit	52
Emotionale Intelligenz	54
Teamfähigkeit	55

Konfliktmanagement	57
Ambiguitätstoleranz	57
Lebenslanges Lernen	58
Fähigkeit zur Selbststeuerung und -strukturierung	58
6 Führung gestalten: Person und Rolle	60
Mathias Lohmer	
B Anwendung	69
7 Selbstmanagement, Selbstführung und Selbstfürsorge für Führungskräfte	71
Jochen von Wahlert	
Selbstmanagement	72
Selbstführung	74
Selbstfürsorge	76
Selbstwert	78
Selbststeuerungs- oder Selbstregulationsprozesse	78
Selbstwirksamkeitserwartung	79
Ambiguitätstoleranz	81
8 Führung und Mitarbeiterorientierung	82
Jochen von Wahlert	
Neues Führungsverständnis – Grundsätze guter Führung	82
Persönlichkeitsentwicklung	92
Die ausgebrannte Organisation	94
Gesundes Führen	95
9 Grenzen akzeptieren heißt Stärke gewinnen: Kommunikation, Schnittstellenmanagement und Fehlerkultur	99
Bernd Sprenger	
Individuelle Leistungsgrenzen	100
Organisationale Leistungsgrenzen	101
Kommunikation	103
Schnittstellenmanagement	105

Der Umgang mit Fehlern	107
Das tägliche „Zuviel“	109
10 Zusammenarbeit und Konfliktmanagement	112
Mathias Lohmer	
Grunddimensionen einer Kultur der Zusammenarbeit	113
Grundregeln für eine erfolgreiche Zusammenarbeit	119
Fazit	121
Der Umgang mit Konflikten in „gesunden Unternehmen“	122
11 Die praktische Umsetzung im Unternehmen	128
Bernd Sprenger	
Das Vorgehen im Einzelnen	128
Messbarer Mehrwert?	130
Keine Angst vor Soft Skills	135
Das Prinzip der kleinen Schritte – continuous improvement	136
Literatur	138