

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	13
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>15</b>
<b>2 Was ist die VUKA-Welt? .....</b>	<b>17</b>
2.1 Historie des Begriffs »VUKA« .....	17
2.2 VUKA – Bedeutung in der Unternehmenswelt .....	17
2.3 VUKA – Reaktionen der Unternehmenswelt .....	18
2.4 VUKA – Voraussetzung für Handlungsfähigkeit .....	19
2.5 VUKA – Herausforderung für die Führungskraft .....	20
2.6 VUKA – Auswirkungen für die Mitarbeitenden .....	21
<b>3 Voraussetzungen für gelungene gesunde Führung in der VUKA-Welt .....</b>	<b>25</b>
3.1 Verständnis von Gesundheit .....	25
3.2 Führung durch Wohl(be)finden .....	27
3.3 Salutogenese .....	28
3.3.1 Das Konzept der Salutogenese .....	28
3.3.2 Die Entwicklung des Kohärenzgefühls .....	30
3.3.3 Sinnhaftigkeit in Unternehmen .....	31
3.3.4 Gesunde Führung bedingt eine salutogenetische Haltung .....	34
3.4 Menschliche Grundbedürfnisse .....	38
3.4.1 Das Bedürfnis nach Verbundenheit, Entfaltung und Gestaltung .....	39
3.4.2 Das Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung .....	44
3.4.3 Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz .....	45
3.4.4 Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung .....	48
3.4.5 Das übergeordnete Bedürfnis nach Konsistenz .....	52
<b>4 Systemisches Denken und Handeln – Fundament der gesunden Führung .....</b>	<b>57</b>
4.1 Systemisches Bewusstsein .....	57
4.1.1 Was sind Systeme? .....	57
4.1.2 Autopoiese – die Selbsterschaffung/-erhaltung eines Systems .....	58
4.1.3 Die Konstruktion der eigenen Lebenswirklichkeit .....	64
4.1.4 Priming .....	66
4.2 Systemisches Denken und Handeln .....	71
4.2.1 Systemische Dimension der gesunden Führung .....	74

<b>5</b>	<b>Was ist überhaupt gesunde Führung? .....</b>	79
5.1	Gesunde Führung .....	79
5.2	Diskussion: Gesunde Selbst-/Mitarbeiterführung .....	80
5.3	Gesunde Führung – eine kurze Bestandsaufnahme .....	81
5.4	Gesunde Führung in der VUKA-Welt .....	84
5.4.1	(Selbst-)Wertschätzung .....	85
5.4.2	(Selbst-)Wertschätzung und Werte .....	94
5.4.3	(Fremd-)Wertschätzung .....	99
5.4.4	Annehmen von Wertschätzung .....	110
5.4.5	Körperliches und psychisches Wohl(be)finden .....	113
<b>6</b>	<b>Was verstehen Mitarbeiter*innen unter gesunder Führung? – Ein Abgleich ..</b>	145
6.1	Überblick: Gesunde Führung aus Mitarbeiter*innen-Sicht .....	145
6.2	Verständnis von gesunder Führung aus Mitarbeiter*innen-Sicht .....	147
6.2.1	Bestandsaufnahme .....	147
6.2.2	Zusammenhänge und Einflussfaktoren .....	150
6.2.3	Mögliche Handlungsschritte für Mitarbeiter*innen .....	152
<b>7</b>	<b>Entwicklung der gesunden Führung in der VUKA-Welt – Praxistransfer .....</b>	157
7.1	Fokus Führungskraft – Ebenen der gesunden Führung .....	157
7.2	Gesunde Führung – Entwicklungsmöglichkeiten .....	160
7.2.1	Essenz der gesunden Führung in der VUKA-Welt .....	161
7.2.2	Gesunde Führung – Hotel Indigo .....	164
<b>8</b>	<b>Schlussbemerkung .....</b>	185
<b>9</b>	<b>Anhang .....</b>	187
9.1	Fragen zur Selbstreflexion .....	187
9.1.1	Herausforderung VUKA-Welt .....	187
9.1.2	Gesundheit – Wohl(be)finden .....	187
9.1.3	Erhöhung des Selbstwertes .....	188
9.1.4	Was oder welche Situationen erhöhen im beruflichen Kontext Ihren Lustgewinn? .....	188
9.1.5	Erfassen Sie Ihr(e) System(e) und beleuchten Sie deren Wechselwirkungen! .....	188
9.1.6	Erforschen Sie Ihr Entwicklungspotenzial in der systemischen Dimension! .....	189
9.1.7	Fokussierung auf vorhandene Ressourcen .....	189
9.1.8	Heben Sie Ihre Schätze und zeigen Sie diese anderen! .....	190
9.1.9	Ermitteln Sie Ihre Werte! .....	190
9.1.10	Positive Haltung zu Menschen .....	191
9.1.11	Das Annehmen von Wertschätzung .....	191

9.1.12	Wie gehen Sie mit Ihrer Energie um? .....	192
9.1.13	Stressvorbeugung und -verarbeitung .....	192
9.1.14	Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben! .....	193
9.1.15	Seien Sie achtsam! .....	193
9.1.16	Gesundes Miteinander im Unternehmen .....	194
9.1.17	Schaffen Sie den Rahmen für (mehr) Wohlbefinden! .....	194
9.2	Übungen .....	194
9.2.1	Mein persönlicher Sinn. Warum bin ich hier? .....	194
9.2.2	Mit einer salutogenetischen Haltung Lösungen kreieren .....	195
9.2.3	Lernen Sie Ihr Gefühl der Verbundenheit/Zugehörigkeit kennen! .....	195
9.2.4	Gelebte Selbstwerterhöhung .....	196
9.2.5	Verändern Sie Ihr Empfinden und geben Sie ungeliebten Tätigkeiten einen Sinn! .....	197
9.2.6	Darstellung persönlicher und beruflicher Systeme, deren Wechselwirkungen und Skalierung der Intensität .....	198
9.2.7	Positives Priming .....	199
9.2.8	Selbstwertschätzung – heben Sie Ihren Schatz! .....	199
9.2.9	Die Jammerübung .....	200
9.2.10	Ermittlung der persönlichen, Führungs- und Teamwerte .....	201
9.2.11	Was kann ich von dir lernen? .....	202
9.2.12	Der Energiebaum .....	203
9.2.13	Veränderung von negativen Glaubenssätzen .....	204
9.2.14	Der Umgang mit den inneren Antreibern .....	205
9.2.15	Gesundes Miteinander im Unternehmen .....	206
9.3	Geschichten .....	206
9.3.1	Ein Sprung in der Schüssel .....	206
9.3.2	Der Tempel der tausend Spiegel .....	207
9.3.3	Die Säge ist stumpf .....	208
9.3.4	Die Geschichte von der Grünen Meeresschildkröte .....	208
9.3.5	Das Geheimnis der Zufriedenheit .....	209
9.3.6	Von der Schwierigkeit, es allen recht zu machen .....	209
9.3.7	Die Todesliste des Bären .....	210
9.3.8	Die weise Frau mit den Bohnen .....	210
9.3.9	Mut .....	211
	Literatur .....	213
	Stichwortverzeichnis .....	217