

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
1 Einleitung	15
2 Was ist die VUKA-Welt?	17
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
3 Voraussetzungen für gelungene gesunde Führung in der VUKA-Welt	25
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
4 Systemisches Denken und Handeln – Fundament der gesunden Führung	57
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

5	Was ist überhaupt gesunde Führung?	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
6	Was verstehen Mitarbeiter*innen unter gesunder Führung? – Ein Abgleich	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
7	Entwicklung der gesunden Führung in der VUKA-Welt – Praxistransfer	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
8	Schlussbemerkung	185
9	Anhang	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