

Inhalt

Über die Autorin 7

1. Warum braucht es eine (neue) Arbeitskultur? 9

Unterschied zwischen Unternehmens- und Arbeitskultur **13** Gesünder & glücklicher arbeiten **16** Unzufriedenheit verbrennt Marge **19** Wer ist zuständig für eine gute Arbeitskultur? **22** Empower yourself **23**

2. Warum Self-Leadership die echte Basis für Good New Work ist 25

#1 Entdecke die Kraft der Eigenverantwortung **27** #2 Wieso arbeitest du wirklich, wenn du ehrlich zu dir bist? **33**
#3 Mach es einfach **37** #4 Intuitiv mehr Impact **41** #5 Hau raus **45**

3. Vom Bodyset zum Mindset 51

#6 Nutze deinen Körper strategisch **52** #7 Einfach kurz zwischendurch **58** #8 Wer atmet, ist entspannter **62**
#9 YMCA? Break the pattern **65** #10 Blabla? Medien, News & Feeds **70**

4. Update deine innere Haltung 77

#11 Wer führt hier Regie? Du oder deine Glaubenssätze & Prägungen? **78** #12 Dein Mindset erschafft deinen Erfolg. Kreiere und erwarte das Beste **85** #13 Happiness fuels success, but success does not equal happiness **90**
#14 Feiere Erfolge. Feiere Fortschritt **96** #15 Reframing & Chancenblick **102**

5. Finde deine Power-Sprache 109

#16 Wonder Words **110** #17 Nimm Druck aus deiner Sprache **115** #18 Empowere mit Power-Fragen **120**
#19 Feedback ist Wertschätzung **124**

6. Flow durch den Tag: Change your Work Culture 133

#20 Before Work **137** #21 Magic Morning **142** #22 Leverage Lunch **147** #23 Power Break **154**
#24 Feiere deinen Abend **161** #25 Superb Sleep **166**

7. Resümee: Und Jetzt? 173

Überblick Arbeitskultur-Power-Tipps **174** Good New Work beginnt mit dir: Lass es rocken **177**

8. Ein Song für dich: als Zugabe & Kirsche on top 179

Danke & merci vielmals 181

Literatur & Quellen 183