

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Einstieg | 14 |
| Positiv führen – Was ist gemeint? | 16 |
| Positive Leadership definiert | 19 |
| Grundlagen | 22 |
| Positive Psychologie | 24 |
| Optimisten leben länger | 25 |
| Glück ist messbar | 25 |
| Mit positiver Lebenseinstellung kommt der Erfolg | 27 |
| Die Aufwärtsspirale zeigt, wie Glück wächst | 28 |
| 24 Charakterstärken sind ein Schlüssel zu Glück und Erfolg | 30 |
| Fünf Wege zum Aufblühen | 31 |
| Glück ist trainierbar | 33 |
| Achtsamkeit | 36 |
| Achtsamkeit ist ein natürlicher Geisteszustand | 37 |
| Achtsamkeit ist heilsam und fördert Stärken | 37 |
| Achtsamkeit stärkt emotionale Intelligenz und Leadership | 38 |
| Achtsamkeit ist lernbar | 40 |
| Achtsamkeit macht glücklich | 41 |
| Verhaltensökonomie | 43 |
| Fairness durchsetzen macht glücklich | 44 |
| Erwartungen und Geschichten nehmen Einfluss | 44 |
| Wirtschaftswachstum macht in reichen Ländern nicht glücklicher .. | 46 |
| Klassische Anreize versagen | 48 |
| Prosoziale und intrinsische Anreize wirken | 49 |
| Innovative Anwendungen | 51 |
| Ergänzendes und Kritisches | 53 |
| Systemtheorie: Einfluss ist wichtiger als Macht | 53 |
| Gehirnforschung: Glück ist sichtbar | 56 |
| Wenn Glücksstreben unglücklich macht | 58 |
| Ausblick | 61 |

| | |
|---|----------------|
| Sich selbst führen | 62 |
| Das Leben als Elefantenritt | 64 |
| Energiecheck | 65 |
| Drei Übungen für den Start | 67 |
| Zwischenhalt | 72 |
| Drei weitere Übungen | 73 |
| Wie es weitergehen könnte | 76 |
| Mitarbeitende führen | 80 |
| Die Hochzeit | 82 |
| Positive «Mitarbeiterlandkarten» anfertigen | 83 |
| Stärkengespräche führen | 84 |
| Energiecheck | 88 |
| Sitzungen gut beginnen | 89 |
| Positive Ziele vereinbaren | 91 |
| Zuhören | 95 |
| Job Crafting | 98 |
| Wertschätzend kritisieren | 100 |
| Wie Sie starten und wie es weitergehen könnte | 104 |
| Organisationen führen | 106 |
| Das verlorene Pferd | 108 |
| Positive Standortbestimmung | 109 |
| Positive Abweichungsanalyse | 113 |
| Positive Traditionen | 114 |
| Positives Coaching | 118 |
| Positive Teamentwicklung | 119 |
| Appreciative Inquiry | 122 |
| Psychologische Sicherheit | 126 |
| Positiv führen im konventionellen Wandel | 129 |
| Positives Turnaround-Management | 135 |
| Positive Netzwerkanalyse | 139 |
| Holacracy | 140 |
| Wie Sie starten und wie es weitergehen könnte | 141 |

| | |
|--|------------|
| Ausblick | 144 |
| Dickes Dankeschön! | 148 |
| Anhang | 150 |
| 24 Charakterstärken | 152 |
| 25 Kriterien nach Quinn | 154 |
| 12 Kriterien nach Buckingham und Coffman | 156 |
| Kurze Übung zur mentalen Entspannung | 157 |
| Anregungen zum Job Crafting | 158 |
| Fieldmanual Psychologische Sicherheit | 160 |
| Literaturempfehlungen des Autors | 162 |
| Anmerkungen | 165 |
| Literaturverzeichnis | 176 |