

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