

Inhalt

Vorwort	6
1. Was bedeutet Flow?	9
Die Entdeckung des Flows	10
Die zehn Charakteristika des Flows	12
Wie viel Flow birgt Ihr Job?	17
2. Die Hintergründe des Flows	23
Flow-Effekte	24
Flow als Burnout-Prävention	30
3. Flow-verhindernde Arbeitswelt	37
Die digitalisierte Arbeitswelt	38
Fünf Denkfallen und wie Sie sie umgehen	39
4. Flow und innere Einstellung	53
Stress ist kontraproduktiv für Flow	54
Herausforderung oder Bedrohung?	63
BRAIN – Das Trainingsprogramm für den Kopf	70
5. Flow-gerechtes Arbeiten	75
Die Job-Inventur	76
So definieren Sie Ihren Job neu	79
Zehn Tipps für flow-gerechtes Arbeiten	83

Fast Reader	89
Der Autor	93
Weiterführende Literatur	94
Register	96