

# INHALT

PROLOG .....	7
<b>KAPITEL 1: DIE LOGIK UNSERES GEHIRNS .....</b>	<b>13</b>
Frosch, Aggression und Impulskontrolle .....	15
Spitzmaus, Gedächtnis, Emotion und Motivation .....	19
Controller, Bewusstsein, Verstand, Vernunft und Sprache ..	33
Unterdimensionierter Arbeitsspeicher .....	40
<b>KAPITEL 2: STRESS UND INNERE WIDERSTANDSKRAFT .....</b>	<b>49</b>
Gelernte Hilflosigkeit .....	50
Im Bearbeitungs-, Erwartungs- oder Offlinemodus .....	53
Verknüpfte Erfahrungen und innere Überzeugung .....	59
Kontrollierbarer und unkontrollierbarer Stress .....	63
Stress und vegetative Kontrolle .....	73
Innere Widerstandskraft: Resilienz oder Vulnerabilität? ..	77
Resiliente Organisationen .....	83
<b>KAPITEL 3: ARBEIT UND BELASTUNG .....</b>	<b>87</b>
Modeerscheinung Job-Burnout? .....	89
Definition und Kernkriterien des Burnout-Syndroms am Arbeitsplatz .....	93
Salutogenese .....	94
Ein Nährboden für Überlastung .....	96
Präsentismus .....	101
<b>KAPITEL 4: ARBEITEN IM „MULTITASKINGMODUS“ .....</b>	<b>107</b>
Ein typischer Arbeitstag .....	108
Arbeitsunterbrechungen .....	110
Multitasking: gleichzeitig oder nacheinander? .....	114
Auswirkungen von permanenter Ablenkung und chronischem Multitasking .....	122
Bietet Multitasking Vorteile? .....	130

<b>KAPITEL 5: HIRNGERECHTE MITARBEITERFÜHRUNG</b>	133
Evolution der Führung	136
Führung und Rudelverhalten	140
Akzeptanz von Führung	143
Leistungsbereitschaft und Optimismus	149
Kommunikation	153
Wertschätzung und Multitasking	156
Delegieren	158
<b>KAPITEL 6: MOTIVATION, ENTSCHEIDUNGEN UND VERÄNDERUNGSBEREITSCHAFT</b>	163
Motivation und Gedächtnis	164
Entscheidungen: ein Wettstreit zwischen Frosch, Spitzmaus und Controller	167
Der freie Wille	168
Bauch- oder Vernunftentscheidungen?	170
Biologische Entscheidungsfallen	174
Veränderungsbereitschaft	178
<b>EPILOG</b>	183
<b>LITERATUREMPFEHLUNGEN</b>	187