

# Inhalt

Vorwort von Gerald Hüther . . . . .	11
Eine Symbiose von Wissenschaft und Wirtschaft . . . . .	17
<b>Kapitel 1</b>	
Urknall – Sie sind der Mensch, bei dem der Wandel beginnt . . . . .	21
Wovon wollen wir unseren Enkeln erzählen? . . . . .	23
Wir können uns ein Leben lang verändern . . . . .	30
Warum gelingt uns das jedoch nicht immer? . . . . .	33
Beginnen Sie mit den inneren Bildern . . . . .	34
Warum ist diese Vorbildfunktion so wichtig? . . . . .	35
Der Saftladen muss auch laufen! . . . . .	39
<b>Kapitel 2</b>	
Zugehörigkeit – Menschen möchten sich verbunden fühlen . . . . .	45
Phoenix Contact   Die Krisenjahre . . . . .	46
Warum jeder seinen Affen braucht . . . . .	49
Phoenix Contact   Der Phönix aus der Asche . . . . .	51
Verlust von Zugehörigkeit   Schlimmer als eine Haftstrafe . . . . .	55
Gardeur   Zurück zum Erfolg . . . . .	58
Gardeur   Die Marke wiederfinden . . . . .	61
Den Geist entfesseln . . . . .	66
Ein schneller Weg zu mehr Verbundenheit . . . . .	69

<b>Kapitel 3</b>	
Entfaltung und Gestaltung – Menschen möchten sich einbringen . . . . .	73
Eckes-Granini Deutschland   Die C.I.A.-Strategie . . . . .	75
Eckes-Granini Deutschland   Vom C.I.A. zum OMD . . . . .	77
Warum wir Ikea lieben . . . . .	79
Polizeidirektion Braunschweig   Der Impuls aus der Mitarbeiterschaft . . . . .	82
Gestaltung und Entfaltung   Drei Wege zu mehr Stressresistenz .	85
Eckes-Granini Deutschland   Das Unternehmen im Unternehmen	88
Gestaltung und Entfaltung   Der Chef schont sein Hirn . . . . .	91
<b>Kapitel 4</b>	
Vertrauen – Menschen brauchen jemanden, der an sie glaubt . . . . .	95
Naturtalente by Weleda . . . . .	96
Der Potenzialkreis   Wie Menschen über sich hinauswachsen . .	101
Starke innere Bilder entfalten messbar unser Potenzial . . . . .	104
Johammer   Überschüttet mit Vertrauen . . . . .	108
Die Haltung des Chefs zählt . . . . .	114
Glaube und die Amygdala . . . . .	116
<b>Kapitel 5</b>	
Erfahrungen – Menschen wachsen, wenn sie gefordert sind . . . . .	123
dm   Lernen in der Arbeit . . . . .	124
dm   Abenteuer Kultur . . . . .	129
Der Potenzialkreis   Erfahrungen prägen unsere inneren Bilder .	131
Erfahrungen formen das junge Gehirn . . . . .	135
Upstalsboom   Wachstum in Kaskaden . . . . .	139
Neuroplastizität im erwachsenen Gehirn . . . . .	145
Warum nicht jede Erfahrung zu neuroplastischen Veränderungen führt . . . . .	150
Menschen brauchen kontrollierbare Stresserfahrungen . . . . .	152
<b>Kapitel 6</b>	
Sinnhaftigkeit – Menschen erhalten Zugriff auf ihre Ressourcen . . . . .	157
Märkisches Landbrot   Backen mit Brüderlichkeit . . . . .	161

»Wer nichts für andere tut, tut nichts für sich« . . . . .	169
In fünf Minuten zu mehr Sinnhaftigkeit – und mehr Leistung . .	171
Dornseif   Ein gemeinsamer Traum . . . . .	173
Gestaltbarkeit und Sinnhaftigkeit . . . . .	180
Sinnhaftigkeit ganz pragmatisch . . . . .	180

## Kapitel 7

Achtsamkeit – Menschen finden zu sich zurück . . . . .	187
Ein Geist auf Wanderschaft . . . . .	192
Die Neurowissenschaft der Achtsamkeit . . . . .	195
Klosterfrau in Achtsamkeit . . . . .	204
Schnelle Einsicht – langsames Denken . . . . .	206
Upstalsboom   Jahre der Achtsamkeit . . . . .	209
Upstalsboom   Wenn der Direktor achtsam wird . . . . .	215
Ein Nachwort in Stichpunkten – Was Sie nun tun könnten . . . . .	221
Dank . . . . .	223
Kommentierte Quellenangaben . . . . .	227