

Inhaltsverzeichnis

Unsere unmöglichen Möglichkeiten 7

Vorwort aus der Zukunft 13

Stör mich nicht, ich bin achtsam! 19

Check-in 23

Achtsamkeit im Arbeitskontext 27

Raus aus dem Kloster, rein ins Meeting ... 27

Achtsamkeit geht auch ohne Schneidersitz 29

Ein neuraler Ausflug in unser Gehirn 34

Vom Brände löschen in den Panorama-Überblick 35

Erst Mensch und Interaktion, dann alles andere 37

Kreativität, die Offenheit für Ideen anderer 39

Resilienz und Veränderung offen annehmen 44

Lieber selbstgesteuert statt hormongesteuert 46

Was hast du aus diesem Kapitel mitgenommen 50

Digital vernetzt zusammenarbeiten 53

Das Netzwerk als Mosaik und Zugang zu Möglichkeiten 54

Das eigene Profil und die Sichtbarkeit deiner Arbeit 55

Achtsames digitales Netzwerken kann gelernt werden 62

Was hast du aus diesem Kapitel mitgenommen 71

Digitale Achtsamkeit im Team kultivieren 73

Nähe auf Distanz 76

Mindfulness stärkt die kollektive Intelligenz im Team 90

Was hast du aus diesem Kapitel mitgenommen 90

Die achtsame Organisation 93

Die drei Seiten der Organisation 95

Drei gewinnt 116

Was hast du aus diesem Kapitel mitgenommen 117

Was wäre, wenn? 121

Apps für mehr Platz im Kopf 122

Eine digital achtsame Utopie 123

Check-out 127

Ausgewählte Inspiration online und offline 131

Danke 145

Über die Autoren 147