

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Brittleness – Zerbrechlichkeit	9
Anxiety – Ängstlichkeit	9
Non-Linearity – Nichtlinearität	10
Incomprehensibility – Unverständlichkeit	10
1 Transformation	17
Agilität und Achtsamkeit gehören zusammen	22
Innere Welt und das Außen verbinden	23
Ein Portfolio aus Experimenten aufbauen	25
Change-Monitor der Transformation	26
Experimente designen	31
Hebel der Kulturveränderung	32
Energieaufbau	32
Das Training beginnt	34
Systemisches Management	34
Soziale Systeme	35
Verhaltensmuster	35
Lebende Systeme	36
Das Bild vom Unternehmen	37
Der Lebensweg von Unternehmen	38
Wirklichkeit entsteht durch Dialog	38
Basisprozesse einer Transformation	39
Ist Veränderung planbar?	40
Workshop zur menschlichen Führung	41
Beispiel Change-Monitor	44
2 Konflikte	55
Kalte Konflikte werden heiß	57
Rahmenbedingungen für Gruppen	58
Kalter Konflikt	59
Entstehung von Konflikten	60
Konfliktstufen der Eskalation	62
Schutzmechanismen	63

Konflikttypen	65
Rahmenbedingungen von Konflikten	66
Lösungsansätze für kalte Konflikte	67
Mediation mit dem U-Prozess	68
Gewaltfreie Kommunikation – GFK	71
Konflikt-Vorgespräch.	74
3 Mindfulness	83
Growth Mindset.	84
Meditation	84
Inquiry	85
Panarchy.	87
Beginner Mindset	88
Das Bewusstseinsrad.	89
Hier und Jetzt	90
Informelle Praxis der Meditation	91
Präsenz.	91
Achtung Achtsamkeit	92
Was ist Achtsamkeit?	92
Bewusstsein und Stress.	98
Automatismen stoppen.	100
Landkarte der Meditationspraktiken	100
Achtsamkeit in agilen Teams	102
Das Coaching-Feld im Team-Coaching	104
Haltung im Coaching	105
Konstruktivismus	106
4 Embodiment	119
Langsames Denken	121
Schnelles Denken	121
Entscheidungsbalance.	122
Change gestalten	124
Affektbilanzen	126
Ideenkorb	127
Motto-Ziele.	127
Rubikon überqueren	127
Umsetzung und Review	129
Kommunikation und Körper	130
Wenn es schiefgeht ... Pizzawerfen	131
Weniger Druck könnte eine Lösung sein	132

Das Wunderrad	133
PsychoGym	134
Geistige Beweglichkeit erzeugen	136
5 Resilienz	145
Bambus-Strategie	146
Team-Resilienz-Charter	147
Motivierende Gesprächsführung	150
Stimmigkeits-Gefühl als Navigationshilfe	154
Team-Energie	154
Problemsprache	156
Lösungssprache	157
Kreativität	158
Mit der Inspiration beginnen	160
Die Komfortzone verlassen	160
6 Gemeinsam Denken	183
Teamdenken als Prozess	185
Ebenen der Moderation	186
Mindful-Meetings	189
Kulturveränderung	190
Bohmsche Dialoge	192
7 Agiles Lernen	201
EduSCRUM	203
Agiles Lernen mit SCRUM	205
Lerntickets erstellen	206
Der Lehrcoach	207
Strategie des agilen Lernens	208
Innovationen	209
8 Zentrale Thesen zusammengefasst	215
Change und Transformation	215
Konflikt	215
Mindset oder Haltung	216
Lernen	216
Stichwortverzeichnis	217