

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Was ist Job Crafting: Begriffsklärung/Abgrenzung/Geschichte</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Was nützt Job Crafting – für Einzelne, Teams, Organisationen: Studienergebnisse Forschung Job Crafting/Positive Psychologie</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>Job Crafting konkret mit dem PERMA-H-Modell</b>	<b>13</b>
4.1	Ein wertschätzender Blick auf das, was ist	14
4.2	Positive Emotionen bewusst erleben	16
4.2.1	Übung: Positivitätsportfolio	16
4.2.2	Impulsfragen	17
4.3	Mehr Engagement mit Flow und Stärkenorientierung	18
4.3.1	Wozu Stärken stärken?	19
4.3.2	Das Stärkenprofil	20
4.4	Positive Verbindungen stärken und vertiefen	22
4.4.1	Wozu positive Verbindungen stärken?	22
4.4.2	Impulsfragen	23
4.5	Sinn finden und erleben	24
4.5.1	Die Bedeutung der Bedeutung	24
4.5.2	Impulsfragen	26
4.6	Erfolge planen, erreichen, feiern	27
4.6.1	TaDaas statt nur ToDos	27
4.6.2	Impulsfragen	28
4.7	Gesundheit und Vitalität	28
4.8	Auf der eigenen Stelle dem Traumjob näherkommen	29

<b>5</b>	<b>Wie können Führende/Personalverantwortliche Job Crafting unterstützen?</b>	<b>31</b>
5.1	Mögliche Gefahren und Negativ-Folgen von Job Crafting	32
5.2	Job Crafting als strategische Hebel für Führung und HR: 25 Anregungen	33
<b>Literatur</b>		<b>39</b>