

Inhalt

1	Einleitung	1
2	Die Innere Kündigung – Beschreibung eines facettenreichen Phänomens	5
2.1	Begriffliche Klärung.....	5
2.2	Die Innere Kündigung als mehrstufiger Prozess	7
2.3	Erklärungsansätze aus der Stress- und Arbeitszufriedenheitsforschung.....	11
2.4	Der Bruch des psychologischen Vertrags als zentrale Ursache	15
2.5	Exit-Möglichkeiten und Coping-Strategien	17
3	Charakteristische Signale, Ursachen und Auswirkungen der Inneren Kündigung	23
3.1	Symptome und Auswirkungen auf den Betroffenen – Das individuelle Leiden an der Inneren Kündigung	23
3.2	Die Rolle von Persönlichkeit	26
3.3	Ursachen, Indikatoren und Auswirkungen auf Unternehmensebene	30
3.4	Mangelnde Mitarbeiterführung als zentrale Ursache	34
3.5	Gesellschaftliche Wechselwirkungen – Schlagwort: Wertewandel	41
4	Ausmaß der Inneren Kündigung in Deutschland	45
5	Zwischenfazit	49
6	Lösungsansätze zum präventiven und kurativen Umgang mit der Inneren Kündigung	53
6.1	Handlungsempfehlungen zur Selbstfürsorge für Betroffene....	54
6.1.1	Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung – Erkennen und Verändern von Einstellungen	55
6.1.2	Veränderungen im Alltag – Entschleunigung, Bewegung und Entspannung	60
6.1.3	Sich externe Unterstützung holen	63

6.2	Handlungsempfehlungen auf Führungs- und Unternehmensebene.....	65
6.2.1	Das eigene Führungsverhalten und positive Führungseigenschaften	66
6.2.2	Das 360°-Feedback zur systematischen Reflexion des Führungsverhaltens	82
6.2.3	Das Mitarbeitergespräch als zentrales Führungsinstrument.....	88
6.2.4	Vertrauensbasierende Organisationskultur.....	93
6.2.5	Diversity Management.....	101
6.2.6	Verbessertes Personalmanagement	110
7	Fazit.....	117
8	Ausblick.....	121
	Literaturverzeichnis	125
	Anhang 1: Angrenzende Themen – Burnout, Boreout, Arbeitssucht und Mobbing.....	141
	Anhang 2: Kommunikationspsychologische Basiskompetenzen der Gesprächsführung	153
	Anhang 3: Grundlagen Gewaltfreier Kommunikation	159