

## Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Die Innere Kündigung – Beschreibung eines facettenreichen Phänomens .....</b>	<b>5</b>
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
<b>3</b>	<b>Charakteristische Signale, Ursachen und Auswirkungen der Inneren Kündigung .....</b>	<b>23</b>
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
<b>4</b>	<b>Ausmaß der Inneren Kündigung in Deutschland .....</b>	<b>45</b>
<b>5</b>	<b>Zwischenfazit .....</b>	<b>49</b>
<b>6</b>	<b>Lösungsansätze zum präventiven und kurativen Umgang mit der Inneren Kündigung .....</b>	<b>53</b>
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
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>125</b>
<b>Anhang 1: Angrenzende Themen – Burnout, Boreout, Arbeitssucht und Mobbing.....</b>	<b>141</b>
<b>Anhang 2: Kommunikationspsychologische Basiskompetenzen der Gesprächsführung .....</b>	<b>153</b>
<b>Anhang 3: Grundlagen Gewaltfreier Kommunikation.....</b>	<b>159</b>