

# Inhalt

Über die Autorin .....	9
Gender-Hinweis .....	10
Vorwort .....	11
<b>1. Was ist psychologische Sicherheit? .....</b>	<b>17</b>
1.1 Die Neurobiologie hinter der psychologischen Sicherheit .....	19
1.1.1 Die Suche nach der Sicherheit im Außen .....	20
1.1.2 Sicherheit ist ein subjektives Erleben .....	23
1.2 Woran kann man das Gefühl von Sicherheit messen? .....	29
1.3 Bei Gefahr und Sicherheit übernimmt unser autonomes Nervensystem .....	33
1.3.1 Das sympathische Nervensystem: der Energieverteiler bei Gefahr .....	33
1.3.2 Das parasympathische Nervensystem: Rest and Reset in Sicherheit .....	35
1.3.3 Der ventrale Vagus: der Möglichmacher von sozialer Interaktion .....	37
1.3.4 Der dorsale Vagus: der Hauptschalter unseres Sicherungskastens .....	39
1.3.5 Wie wir bei fehlender Sicherheit aus unserem Lebensfluss geraten können .....	41
1.4 Eigenschaften eines psychologisch sicheren Umfelds .....	47
1.5 Essenz .....	48
<b>2. Warum ist psychologische Sicherheit so wichtig? .....</b>	<b>49</b>
2.1 Was macht ein traumatisches Ereignis aus? .....	52
2.2 Um selbstsicherer zu werden .....	57
2.2.1 Wir sind neurobiologisch mehr als nur eine Persönlichkeit ..	58
2.2.2 Unsere inneren Ressourcen: der unversehrte Kern.....	59
2.2.3 Die verletzten Anteile .....	61
2.2.4 Die verletzenden Anteile: Wenn wir uns oder anderen schaden .....	66
2.2.5 Alle Anteile sind für uns .....	71

2.3 Endlich Sicherheit im Umgang mit Konflikten .....	73
2.4 Zur Potenzialentwicklung: der Wunsch nach Veränderung .....	80
2.4.1 Das dreieinige Gehirn .....	80
2.4.2 Die Neuroplastizität als Zugang zu unserer Potenzialentwicklung .....	83
2.5 Essenz .....	86
<b>3. Unternehmen psychologisch sicher machen .....</b>	<b>87</b>
3.1 Führung als Einflussfaktor auf die psychologische Sicherheit .....	90
3.1.1 Psychologisch sichere Führung als Antwort auf den Fachkräftemangel .....	90
3.1.2 Das eigene Selbst- und Weltbild ist maßgeblich für den Führungsstil .....	93
3.1.3 Der Umgang mit Veränderungen ist individuell .....	100
3.1.4 Psychologische Sicherheit beginnt bei einem selbst .....	104
3.1.5 Ein Praxisbeispiel: Vertrauensaufbau in sechs Stunden .....	106
3.2 Strukturen als Einflussfaktor auf die psychologische Sicherheit ..	109
3.2.1 Jährliche Mitarbeitergespräche .....	110
3.2.2 Assessment-Center .....	117
3.3 Projektorganisation als Einflussfaktor auf die psychologische Sicherheit .....	119
3.4 Kommunikation als Einflussfaktor auf die psychologische Sicherheit .....	134
3.4.1 Sarkasmus: der Tod für psychologische Sicherheit .....	135
3.4.2 Der kreisende Eisberg .....	137
3.4.3 Die Moral-Falle .....	140
3.4.4 Die Harmonie-Falle .....	141
3.5 Essenz .....	147
<b>4. Kennzeichen einer unsicheren Gesellschaft .....</b>	<b>149</b>
4.1 Neid als Folge von Angst und transgenerationalen Traumatisierungen .....	150
4.2 Die erlernte Hilflosigkeit als Ursache vieler Ängste .....	152
4.3 Der Umgang mit gesellschaftlichen Ausnahmezuständen .....	156
4.4 Verbindung als Weg in die Sicherheit .....	158
4.5 Die heutige Einsamkeitsepidemie und ihre Wirkung .....	162

<b>4.6 Psychologische Sicherheit beginnt mit dem Start ins Leben.....</b>	<b>168</b>
4.6.1 Psychologische Sicherheit beginnt schon im Mutterleib ....	169
4.6.2 Psychologische Sicherheit in Kindertagesstätten .....	173
4.6.3 Psychologische Sicherheit in der Schule .....	176
<b>4.7 Essenz .....</b>	<b>181</b>
<b>5. Der Weg, um ein sicherer Begleiter zu werden .....</b>	<b>183</b>
5.1 Das Wissen: psychologische Unsicherheit erkennen .....	188
5.1.1 Erkennen, verstehen, einordnen .....	189
5.1.2 Das Prinzip des guten Grundes .....	191
5.2 Wirkungshebel selbstsicher und selbstbewusst sein .....	192
5.2.1 Es beginnt alles bei einem selbst und dem Erkennen der eigenen Anteile .....	192
5.2.2 Glaubenssysteme .....	195
5.2.3 Der Umgang mit starken Gefühlen .....	197
5.2.4 Die eigene Abgrenzung als psychologisch sicherer Begleiter .....	199
5.3 Resonanz und Verbindung bieten .....	207
5.3.1 Wieso ist bindungsorientiertes Arbeiten so wichtig? .....	208
5.3.2 Bindungsorientiertes Führen .....	210
5.3.3 Deine Haltung .....	212
5.4 Werkzeuge und Übungen, um ein sicherer Begleiter zu sein .....	214
5.4.1 Hand-Faust-Übung .....	216
5.4.2 Ressourcenarbeit .....	217
5.4.3 Nervensystem-Mapping .....	218
5.4.4 Allergietest .....	221
5.5 Essenz .....	222
<b>6. Zum guten Schluss .....</b>	<b>223</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>225</b>