

Inhalt

Über die Autorin	9
Gender-Hinweis	10
Vorwort	11
1. Was ist psychologische Sicherheit?	17
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
2. Warum ist psychologische Sicherheit so wichtig?	49
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
3.	Unternehmen psychologisch sicher machen	87
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
4.	Kennzeichen einer unsicheren Gesellschaft	149
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

4.6	Psychologische Sicherheit beginnt mit dem Start ins Leben.....	168
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
4.7	Essenz	181
5.	Der Weg, um ein sicherer Begleiter zu werden	183
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
6.	Zum guten Schluss	223
	Literaturverzeichnis	225