

Inhalt

Vorwort von Gerald Hüther	11
Eine Symbiose von Wissenschaft und Wirtschaft	17
Kapitel 1	
Urknall – Sie sind der Mensch, bei dem der Wandel beginnt	21
Wovon wollen wir unseren Enkeln erzählen?	23
Wir können uns ein Leben lang verändern	30
Warum gelingt uns das jedoch nicht immer?	33
Beginnen Sie mit den inneren Bildern	34
Warum ist diese Vorbildfunktion so wichtig?	35
Der Saftladen muss auch laufen!	39
Kapitel 2	
Zugehörigkeit – Menschen möchten sich verbunden fühlen	45
Phoenix Contact Die Krisenjahre	46
Warum jeder seinen Affen braucht	49
Phoenix Contact Der Phönix aus der Asche	51
Verlust von Zugehörigkeit Schlimmer als eine Haftstrafe	55
Gardeur Zurück zum Erfolg	58
Gardeur Die Marke wiederfinden	61
Den Geist entfesseln	66
Ein schneller Weg zu mehr Verbundenheit	69

Kapitel 3	
Entfaltung und Gestaltung – Menschen möchten sich einbringen	73
Eckes-Granini Deutschland Die C.I.A.-Strategie	75
Eckes-Granini Deutschland Vom C.I.A. zum OMD	77
Warum wir Ikea lieben	79
Polizeidirektion Braunschweig Der Impuls aus der Mitarbeiterschaft	82
Gestaltung und Entfaltung Drei Wege zu mehr Stressresistenz .	85
Eckes-Granini Deutschland Das Unternehmen im Unternehmen	88
Gestaltung und Entfaltung Der Chef schont sein Hirn	91
Kapitel 4	
Vertrauen – Menschen brauchen jemanden, der an sie glaubt	95
Naturtalente by Weleda	96
Der Potenzialkreis Wie Menschen über sich hinauswachsen . .	101
Starke innere Bilder entfalten messbar unser Potenzial	104
Johammer Überschüttet mit Vertrauen	108
Die Haltung des Chefs zählt	114
Glaube und die Amygdala	116
Kapitel 5	
Erfahrungen – Menschen wachsen, wenn sie gefordert sind	123
dm Lernen in der Arbeit	124
dm Abenteuer Kultur	129
Der Potenzialkreis Erfahrungen prägen unsere inneren Bilder .	131
Erfahrungen formen das junge Gehirn	135
Upstalsboom Wachstum in Kaskaden	139
Neuroplastizität im erwachsenen Gehirn	145
Warum nicht jede Erfahrung zu neuroplastischen Veränderungen führt	150
Menschen brauchen kontrollierbare Stresserfahrungen	152
Kapitel 6	
Sinnhaftigkeit – Menschen erhalten Zugriff auf ihre Ressourcen	157
Märkisches Landbrot Backen mit Brüderlichkeit	161

»Wer nichts für andere tut, tut nichts für sich«	169
In fünf Minuten zu mehr Sinnhaftigkeit – und mehr Leistung . .	171
Dornseif Ein gemeinsamer Traum	173
Gestaltbarkeit und Sinnhaftigkeit	180
Sinnhaftigkeit ganz pragmatisch	180

Kapitel 7

Achtsamkeit – Menschen finden zu sich zurück	187
Ein Geist auf Wanderschaft	192
Die Neurowissenschaft der Achtsamkeit	195
Klosterfrau in Achtsamkeit	204
Schnelle Einsicht – langsames Denken	206
Upstalsboom Jahre der Achtsamkeit	209
Upstalsboom Wenn der Direktor achtsam wird	215
Ein Nachwort in Stichpunkten – Was Sie nun tun könnten	221
Dank	223
Kommentierte Quellenangaben	227