

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 |