

INHALT

VORWORT	6
----------------	----------

KAPITEL 1: DIE LOGIK UNSERES GEHIRNS	11
Frosch, Aggression und Impulskontrolle	13
Spitzmaus, Gedächtnis, Emotion und Motivation	16
Controller, Bewusstsein, Verstand, Vernunft und Sprache	30
Unterdimensionierter Arbeitsspeicher	37

KAPITEL 2: STRESS UND INNERE WIDERSTANDSKRAFT	46
Gelernte Hilflosigkeit	47
Im Bearbeitungs-, Erwartungs- oder Offlinemodus	50
Verknüpfte Erfahrungen und innere Überzeugung	55
Kontrollierbarer und unkontrollierbarer Stress	59
Stress und vegetative Kontrolle	69
Innere Widerstandskraft: Resilienz oder Vulnerabilität?	74
Resiliente Organisationen	80

KAPITEL 3: ARBEIT UND BELASTUNG	83
Modeerscheinung Job-Burnout?	84
Definition und Kernkriterien des Burnout-Syndroms am Arbeitsplatz	88
Salutogenese	89
Ein Nährboden für Überlastung	92
Präsentismus	97

KAPITEL 4: ARBEITEN IM „MULTITASKINGMODUS“	102
Ein typischer Arbeitstag	103
Arbeitsunterbrechungen	105
Multitasking: gleichzeitig oder nacheinander?	108
Auswirkungen von permanenter Ablenkung und chronischem Multitasking	116
Bietet Multitasking Vorteile?	125

KAPITEL 5: HIRNGERECHTE MITARBEITERFÜHRUNG 128

Evolution der Führung	130
Führung und Rudelverhalten	134
Akzeptanz von Führung	138
Leistungsbereitschaft und Optimismus	143
Kommunikation	148
Wertschätzung und Multitasking	151
Delegieren	153

KAPITEL 6: NEW WORK – NEW LIFE? 157

Die Geschichte der <i>New Work</i> -Bewegung	157
Gibt es einen Idealzustand?	160
Die Entwicklung der letzten 150 Jahre	161
<i>New Work</i> und die menschliche Natur	166
Wie vermeiden wir Betriebsblindheit?	167
Tagträumen	172

KAPITEL 7: MOTIVATION, ENTSCHEIDUNGEN UND VERÄNDERUNGSBEREITSCHAFT 178

Motivation und Gedächtnis	178
Entscheidungen: ein Wettstreit zwischen Frosch, Spitzmaus und Controller	182
Der freie Wille	183
Bauch- oder Vernunftentscheidungen?	184
Biologische Entscheidungsfallen	189
Veränderungsbereitschaft	192

NACHBEMERKUNG 198

LITERATUREMPFEHLUNGEN 202