

Inhaltsverzeichnis

1 Glück – eine Einführung	1
1.1 Die Semantik des Glücks	2
1.2 Ausprägungen des Glücks	4
1.3 Des Glückes Schmied	6
1.4 „Happiness at Work“ und warum ein Tischkicker nicht automatisch glücklich macht	10
Literatur	13
2 Achtsamkeit, Mitgefühl und Dankbarkeit als Glücksfaktoren im Arbeitsalltag	15
2.1 Achtsamkeit im Arbeitsalltag	16
2.1.1 Das eigene Leben verpassen und der Moment in der Zeit	16
2.1.2 Achtsamkeit und das Schaffen von Handlungsfreiheit	18
2.1.3 Meta-Aufmerksamkeit und Autopilot	23
2.1.4 Das vegetative Nervensystem und die Bedeutung der Atmung für Achtsamkeit	26
2.1.5 Informelle und formelle Achtsamkeitspraktiken im Arbeitsalltag	30
2.1.6 Vorteile von Achtsamkeit im Arbeitsalltag und Risiken bei der Einführung	35
2.2 Management mit Mitgefühl	37
2.2.1 Mitgefühl ist mehr als Empathie	37
2.2.2 Die Stufen des Mitgefühls	40
2.2.3 Vorteile von praktiziertem Mitgefühl in Unternehmen	44

2.2.4	Wie Führung und Mitgefühl zusammenpassen	47
2.3	Dankbarkeit als Schlüssel zum Glück	50
2.3.1	Vergleichen und das Ende des Glücks	51
2.3.2	Die Tretmühlen des Lebens	54
2.3.3	Dankbarkeit und die Definition einer unterschätzten Tugend	59
2.3.4	Dankbarkeit im Arbeitsalltag	61
2.3.5	Ein Modell für Dankbarkeit im Organisationskontext	65
	Literatur	69
3	„Higher-Purpose“ und Erfolg im Beruf	73
3.1	Die drei Dimensionen des Purpose	74
3.2	Mission, Vision und Purpose und die Bedeutung des „Warum“ für Unternehmen	77
3.3	„Job Crafting“ und der Unterschied zwischen Job, Karriere und Berufung	82
3.4	Wann ist ein Erfolg ein Erfolg?	87
3.5	Quintupel Bottom Line-Modell	91
	Literatur	93
4	Technologie und Glück	95
4.1	Digitale Abhängigkeit und die Skinner-Box in der Hosentasche	96
4.2	„Digital Detox“ und „Digital Breaks“	97
4.3	Transformative Technologien zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens	100
	Literatur	105
	Fazit und Ausblick	107