

Dorette Segschneider

Glück Macht Erfolg

Wie Glück zu mehr Rendite führt

Verlag Neue Zürcher Zeitung

Frankfurter Allgemeine Buch

Inhalt

Vorwort	9
<i>Jutta Speidel</i>	
Vorwort	11
<i>Dorette Segsneider</i>	
Teil I Faktor Glück – eine ökonomische Potenz	13
1. Glück ist nicht gleich Glück	13
2. Wie glücklich sind wir wirklich?	18
2.1 Arbeit macht uns alle krank	18
2.2 Das „Bruttonationalglück“: Wohlstand contra Wohlbefinden?	21
2.3 Glück im Wandel der Zeit	24
2.4 Wie steigern wir das Bruttoglücksprodukt?	25
3. Glücksforschung – eine moderne Patchworkfamilie	29
3.1 Philosophische Theorien über das Glück	29
3.2 Positiv denken – mehr als nur ein guter Ratschlag: eine psychologische Lehrmeinung!	32
3.3 Glück – ein Dorado für Ökonomen	36
Ein ökonomischer Exkurs:	39
Eine Rendite, die auch meine Kinder glücklich macht	
<i>Reto Ringger</i>	
4. Der ökonomische Wert des Glücks	51
4.1 Arbeit und Glück – zwei unvereinbare Gegensätze?	51
4.2 Glückliche Mitarbeiter – ein entscheidender Wettbewerbsvorteil	53
4.3 Das Glück liegt im (Büro)Raum	56
<i>Sigrid Mayer</i>	
4.4 Nachhaltige Verankerung – der Schlüssel zum Erfolg	65
4.5 Wie man die neue Generation von Arbeitnehmern glücklich macht	74
<i>Jutta Rump und Silke Eilers</i>	

Teil II Glück ist reine Trainingssache	89
1. Glück findet im Kopf statt	89
1.1 Frontalhirn an Mandelkern: Erkenntnisse aus der Hirnforschung	89
1.2 Drogenapotheke im Kopf – wie wird man ein Glücksjunkie?	98
2. Anleitung zum Glücklichein	102
2.1 Das Gehirn auf Glück programmieren	104
2.2 Das Glück täglich neu erobern	107
2.3 Raus aus der Opferrolle	112
2.4 Was will ich?	114
2.5 Freundschaft – ein Geschenk an uns selbst	121
3. Vorsicht Falle! Glücksräuber und -mythen	128
3.1 Willkommen im Jammertal	128
3.2 Das Glück wartet (n)irgendwo	132
3.3 Warum Geld allein auf Dauer nicht glücklich macht	136
4. Self-Control – Eine Erfolgsmethode für's persönliche Glück <i>Karolien Notebaert</i>	140
4.1 Selbstregulation: Was steckt dahinter?	140
4.2 Selbstregulation im Gehirn	143
4.3 Selbstregulation: Eine Frage begrenzter Ressourcen	145
4.4 Selbstregulation: Die Gefahr durch CAROS	148
4.5 Selbstregulation: Die Macht von SPAM	151
4.6 Schlusswort	157
 Teil III Glück – eine unternehmerische Intervention	 159
1. Entdecken Sie den Goldschatz im Unternehmen: Ihre Mitarbeiter	159
2. Begeisterung – der sichere Weg zum Erfolg	165
2.1 Der Dominoeffekt	165
2.2 State Leadership	173
2.3 Der Begeisterer – eine Unternehmerpersönlichkeit, die Begeisterung (vor)lebt	181

3.	Adieu Herrschaftswissen! Welcome Kommunikation	184
3.1	Herrschaftswissen – weg damit	184
3.2	Welcome Kommunikation	186
4.	Die besten Mitarbeiter macht man selbst: über Eigenverantwortung, Anerkennung und Verständnis	193
4.1	It's your turn!	193
4.2	Ein Lob sagt mehr als 1.000 Euro: von der Kraft des Lobens	197
4.3	Auch der beste Gaul stolpert einmal: von der Notwendigkeit des Scheiterns	202
4.4	Kritik – igitt!	204
5.	Die Königsdisziplin im Glück: Ziele	208
6.	Ziele – eine abgefahrene Erfolgsgeschichte aus der Praxis <i>Susie Wolff</i>	219
7.	Alles im Lot: Bewusstsein und Unterbewusstsein in Einklang bringen	224
7.1	In der Mitte liegen die Kraft und auch das Glück <i>Hinnerk Polenski</i>	224
7.2	Augen zu und durch! Wie Intuition und Gelassenheit unser (Arbeits-)Leben beeinflussen	234
	Anmerkungen	240
	Teil I Faktor Glück – eine ökonomische Potenz	240
	Teil II Glück ist reine Trainingssache	246
	Teil III Glück – eine unternehmerische Intervention	249
	Literatur	254
	Die Autorin	265
	Die Gastautoren	266