

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                 |            |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Anstelle eines Vorworts .....                                                   | 7          |
| Herzlich willkommen! .....                                                      | 9          |
| <br>                                                                            |            |
| <b>1    Aufladen statt ausbrennen – eine kleine Einführung ins Buch .....</b>   | <b>13</b>  |
| 1.1    Die Relevanz einer energiegebenden Arbeitskultur .....                   | 14         |
| 1.2    Aufbau des Buches .....                                                  | 17         |
| <br>                                                                            |            |
| <b>2    Digitaler Stress – Herausforderungen der modernen Arbeitswelt .....</b> | <b>21</b>  |
| 2.1    Der analoge Mensch im digitalen Zeitalter .....                          | 25         |
| 2.2    Bedeutung der mentalen Gesundheit am Arbeitsplatz .....                  | 27         |
| 2.3    Stress verstehen .....                                                   | 30         |
| 2.4    Zusammenfassung .....                                                    | 35         |
| 2.5    Reflexion .....                                                          | 36         |
| 2.6    Power-Strategien .....                                                   | 38         |
| <br>                                                                            |            |
| <b>3    Energie im Arbeitskontext – Grundlagen .....</b>                        | <b>39</b>  |
| 3.1    Energie verstehen .....                                                  | 40         |
| 3.2    Energie managen .....                                                    | 45         |
| 3.3    Energie im Team messen .....                                             | 58         |
| 3.4    Zusammenfassung .....                                                    | 60         |
| 3.5    Reflexion .....                                                          | 62         |
| 3.6    Power-Strategien .....                                                   | 64         |
| <br>                                                                            |            |
| <b>4    Menschliche Power zum Aufladen .....</b>                                | <b>65</b>  |
| 4.1    Vitaler Körper .....                                                     | 67         |
| 4.2    Gesunder Schlaf .....                                                    | 79         |
| 4.3    Wacher Kopf .....                                                        | 84         |
| 4.4    Proaktive Resilienz .....                                                | 93         |
| 4.5    Sozialer Kontakt .....                                                   | 95         |
| 4.6    Zusammenfassung .....                                                    | 98         |
| 4.7    Reflexion .....                                                          | 100        |
| 4.8    Power-Strategien .....                                                   | 102        |
| <br>                                                                            |            |
| <b>5    Digitale Fitness, um Energie zu sparen .....</b>                        | <b>103</b> |
| 5.1    Team-Work .....                                                          | 104        |
| 5.2    Power-Zeiten .....                                                       | 110        |
| 5.3    Energy-Boxing .....                                                      | 113        |
| 5.4    Flow-Work .....                                                          | 115        |

|          |                                                                                                |            |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5.5      | Meeting-Performance .....                                                                      | 120        |
| 5.6      | Runterfahren .....                                                                             | 125        |
| 5.7      | Zusammenfassung .....                                                                          | 127        |
| 5.8      | Reflexion .....                                                                                | 129        |
| 5.9      | Power-Strategien .....                                                                         | 131        |
| <b>6</b> | <b>KI-Readiness, um Energie freizusetzen .....</b>                                             | <b>133</b> |
| 6.1      | Steigerung der Produktivität .....                                                             | 140        |
| 6.2      | Impuls für Kreativität .....                                                                   | 143        |
| 6.3      | Unterstützung bei der Kommunikation .....                                                      | 146        |
| 6.4      | Managen von Wissen .....                                                                       | 149        |
| 6.5      | Verbesserung der Meeting-Performance .....                                                     | 152        |
| 6.6      | Persönliche Assistenz, Berater und Coach .....                                                 | 153        |
| 6.7      | Zusammenfassung .....                                                                          | 156        |
| 6.8      | Reflexion .....                                                                                | 158        |
| 6.9      | Power-Strategien .....                                                                         | 160        |
| <b>7</b> | <b>Human.Recharge.Management. –<br/>Entwicklung einer energiegelbenden Arbeitskultur .....</b> | <b>161</b> |
| <b>8</b> | <b>New Work, Modern Work oder Future Work – das Mindset ist entscheidend .....</b>             | <b>165</b> |
| <b>9</b> | <b>Zusammenfassung und Schlusswort .....</b>                                                   | <b>169</b> |
|          | Danksagungen .....                                                                             | 173        |
|          | Literatur .....                                                                                | 175        |
|          | Weiterführende Links und Buchempfehlungen .....                                                | 183        |
|          | Der Autor .....                                                                                | 185        |
|          | Stichwortverzeichnis .....                                                                     | 187        |