

Inhalt

Weg von den Schwächen, hin zu den Stärken	5
▪ Warum es höchste Zeit ist umzudenken	6
▪ Was Positive Psychologie kann	8
▪ Mehr als nur Theorie	13
▪ Sind Sie glücklich mit Ihrem Job?	14
Stark im Berufsalltag	17
▪ Dem Mitarbeiterengagement auf der Spur	18
▪ Stärken stärken im Unternehmen	23
▪ Job Crafting: vom Job zur Berufung	34
▪ Psychische Grundbedürfnisse: Fülle statt Mangel!	40
▪ Stärken erkennen	44
▪ Stärken ausbauen	49
▪ Volle Kraft voraus: den Flow fördern	52
▪ Positives Selbstportrait: persönliches Wachstum fördern	57
Starke Führungskräfte – starke Vorbilder	61
▪ Machen Sie den Anfang!	62
▪ Positive Emotionen: der Nährboden für Wachstum	63
▪ Die 10 C des Engagements	70
▪ Im Hier und Jetzt sein: Trainieren Sie Ihre Achtsamkeit	79

Starke Teams	87
▪ Gemeinsam stark: ein positives Klima schaffen	88
▪ Miteinander sein: die Kraft der Verbundenheit nutzen	95
▪ Alle sind dabei: gemeinsam erfolgreich	101
▪ Effektiver zusammenarbeiten: Stärken bündeln	103
Positiv in die Zukunft	113
▪ Mitarbeiter begleiten mit Entwicklungsgesprächen	114
▪ Ihr persönliches Entwicklungsprogramm	119
▪ Bleiben Sie am Ball!	123
▪ Literatur	124
▪ Stichwortverzeichnis	125