

Inhalt

Vorwort: Stärken Sie Ihre Arbeitsmarktfitness 9

1 Einflussfaktoren der Arbeitsmarktfitness 11

- Fachliche Qualifikation 12
- Leistungsmotivation 23
- Werte und Überzeugungen 31
- Achtsames Selbstmanagement 36
- Fazit 50

2 Gesundheitskompetenz: Werden Sie zu Ihrem eigenen Gesundheitscoach! 51

- Empowerment und Partizipation durch Mobile Health 52
- Psychische Belastbarkeit und Ungewissheitsintoleranz 56
- Erholungskompetenz und die neue Art der Regeneration 68
- Bewegung als Schutzfaktor und Gesundheitsressource 93
- Fazit 105

3 Agilität: Machen Sie Flexibilität zu Ihrem neuen Credo! 106

- Ohne Stabilität ist Flexibilität nur eine Wunschvorstellung 107
- Neugier weckt Kreativität und befeuert agiles Denken 115
- Intuition als Booster versus Perfektion und Stress als Killer 127
- Mut zum Wandel als Antrieb zur Veränderung 134
- Fazit 137

4 Emotionale Intelligenz: Bleiben Sie empathisch auf Kurs! 138

Selbstempathie stärkt die eigene Krisenfähigkeit 139

Führungsqualitäten emotional intelligenter Menschen 148

Fazit 156

5 Employability-Management: Das Win-Win gewinnt! 157

Achtsames Betriebsklima und kreatives Arbeitsumfeld fördern 158

Technostress und Präsentismus entgegenwirken 161

Positive Fehlerkultur und soziales Engagement kultivieren 164

Fazit 168

Anhang 169

Checkliste für Ihr Homeoffice | Anforderungen für produktives Arbeiten von zu Hause aus (Download) 170

Tagesvorlage einer 3D-To-do-Liste (Download) 172

Persönlichkeitstest zur Ermittlung des EmployAbility(EA)-Quotienten (Download) 174

Dank 178

Quellen 179

Literatur 183

Stichwortverzeichnis 185

Die Autorin 188