

Inhaltsverzeichnis

1.	Krankmachender Stress versus beglückendes Schaffen im Flow: der für die Gesundheit entscheidende Unterschied	11
1.1	Die zunehmende Veränderungsdynamik in der Welt der Umbrüche als Stressfaktor	11
1.2	Krankmachender Workaholismus versus nachhaltig-gesunde Leistungsstärke	14
1.3	Stressbedingte Krankheiten als gesellschaftliches Thema	19
1.4	(Self-)Leadership und Eigenverantwortung in Zeiten von New Work	21
2.	Im Flow Erfüllung finden	23
2.1	Das Flow-Konzept von Csíkszentmihályi	23
2.2	Aufblühen im Rahmen der Positiven Psychologie von Seligmann	43
2.3	Der Lebenssinn in der japanischen Ikigai-Philosophie	54
2.4	Die Kraftquelle Sinn in der Logotherapie von Frankl	59
2.5	Salutogenese mittels Kohärenzsinn von Antonovsky	65
3.	Flow und Stress aus neurobiologischer Sicht	71
3.1	Neuronale Korrelate und Wirkungsprinzipien von Flow-Phänomenen	71
3.2	Stress aus neurobiologischer Sicht	84

4.	Flow als Energiequelle im beruflichen und privaten Alltag erschließen und nutzen	95
4.1	Flow zur Förderung des Wohlbefindens	95
4.2	Flow zur Steigerung der Leistung	96
4.3	Flow zur Förderung der Gesundheit	99
4.4	Flow bei sich und anderen ermöglichen und fördern	104
4.5	Flow-Killer erkennen und entkräften	107
4.6	Vom Stress in den Flow umschalten	111
4.7	Flow als Nährboden für Selbstwirksamkeit und Agilität	115
4.8	Flow als Kreativitäts- und Innovations-Verstärker	116
5.	(Selbst-)Coaching-Methoden für mehr Lebensfreude	121
6.	Conclusio: In freudvoller Leichtigkeit mehr bewirken	129
7.	Epilog: Im Flow Erfüllung finden	133
I.	Abbildungsverzeichnis	138
II.	Abkürzungsverzeichnis	142
III.	Literaturverzeichnis	145
IV.	Fußnotenverzeichnis	159