

Bernd Hufnagl

Besser fix als fertig

**Hirngerecht arbeiten
in der Welt des Multitasking**

molden verlag

The logo for Molden Verlag, featuring the text "molden verlag" in a bold, lowercase sans-serif font. Below the text is a stylized graphic element consisting of a thick, black, curved line that resembles the spine of an open book or a wave.

INHALT

PROLOG	7
KAPITEL 1: DIE LOGIK UNSERES GEHIRNS	13
Frosch, Aggression und Impulskontrolle	15
Spitzmaus, Gedächtnis, Emotion und Motivation	19
Controller, Bewusstsein, Verstand, Vernunft und Sprache ..	33
Unterdimensionierter Arbeitsspeicher	40
KAPITEL 2: STRESS UND INNERE WIDERSTANDSKRAFT	49
Gelernte Hilflosigkeit	50
Im Bearbeitungs-, Erwartungs- oder Offlinemodus	53
Verknüpfte Erfahrungen und innere Überzeugung	59
Kontrollierbarer und unkontrollierbarer Stress	63
Stress und vegetative Kontrolle	73
Innere Widerstandskraft: Resilienz oder Vulnerabilität?	77
Resiliente Organisationen	83
KAPITEL 3: ARBEIT UND BELASTUNG	87
Modeerscheinung Job-Burnout?	89
Definition und Kernkriterien des Burnout-Syndroms am Arbeitsplatz	93
Salutuogenese	94
Ein Nährboden für Überlastung	96
Präsentismus	101
KAPITEL 4: ARBEITEN IM „MULTITASKINGMODUS“	107
Ein typischer Arbeitstag	108
Arbeitsunterbrechungen	110
Multitasking: gleichzeitig oder nacheinander?	114
Auswirkungen von permanenter Ablenkung und chronischem Multitasking	122
Bietet Multitasking Vorteile?	130

KAPITEL 5: HIRNGERECHTE MITARBEITERFÜHRUNG	133
Evolution der Führung	136
Führung und Rudelverhalten	140
Akzeptanz von Führung	143
Leistungsbereitschaft und Optimismus	149
Kommunikation	153
Wertschätzung und Multitasking	156
Delegieren	158
KAPITEL 6: MOTIVATION, ENTSCHEIDUNGEN UND VERÄNDERUNGSBEREITSCHAFT	163
Motivation und Gedächtnis	164
Entscheidungen: ein Wettstreit zwischen Frosch, Spitzmaus und Controller	167
Der freie Wille	168
Bauch- oder Vernunftentscheidungen?	170
Biologische Entscheidungsfallen	174
Veränderungsbereitschaft	178
EPILOG	183
LITERATUREMPFEHLUNGEN	187