

Peter Creutzfeldt

(Selbst-)Führen in der Arbeitswelt 4.0

Coaching und Achtsamkeit
als Erfolgskompetenzen im Digitalchaos

Frankfurter Allgemeine Buch

Inhalt

(Selbst-)Führen in der Arbeitswelt 4.o. – Vorrede des Autors	11
Vorwort	13
I. Ausgangssituation	17
I.1 Being Digital	17
Eine Revolution	17
Die digitale Transformation	18
I.2 Was kommt auf den Einzelnen zu?	20
Welche Jobs stehen auf dem Spiel und welche neuen Jobs könnten entstehen?	20
Zur Rolle der Führungskraft im Wandel	24
Was Mitarbeiter fordern, passt zur modernen Führung ...	24
... aber die Umsetzung lockt uns aus der Komfortzone	25
So erleben Mitarbeiter die Digitalisierung heute	26
I.3 Keine Utopie! Was heute bereits bei GE & Co. passiert	27
Die Bahn – bedroht von der digitalen Revolution?	27
„The Digital Industrial Company“ – wie der Gigant General Electric die digitale Transformation angeht	28
Die Sicht eines Forschers für Strategie und Management	32
Schneller als die Formel 1	33
Beidhändige Führung	33
Die kreative Kraft des Konflikts	36
Best Practice Beispiel Haufe Group	37
I.4 Skepsis-Test für Leser, die immer noch glauben, das hätte nichts mit ihnen zu tun	41
Wo die Digitalisierung heute schon greift: einige Beispiele	42

I. 5	Die voraussichtlichen Veränderungen in der Arbeitswelt	45
	Alles wird schneller	45
	Die Digitalisierung ist hier und heute erfolgreich!	46
	Wie führt man die Digital Natives?	46
	Was passiert, wenn wir nicht mehr nach Arbeitszeit bezahlt werden?	47
	Was außer Menschen und Immobilien wird eigentlich nicht digital?	50
	Welche Rolle könnte die lernende Intelligenz konkret im Büro haben?	50
	Werden Führungskräfte demnächst überflüssig?	51
	Wo stehen wir in dem Kontext?	52
	In Kürze	54
II.	Der Mensch mittendrin – was löst die digitale Transformation in uns aus?	55
II. 1	Brücke oder Graben? Unsere Einstellung bestimmt unseren Umgang mit der Welt	55
	Sich der Bilder im Kopf bewusst werden	56
	Unsere Haltung wird schnell zur selbsterfüllenden Prophezeiung	58
II. 2	VUKA – Herausforderung für unser Gehirn	61
	„Ein Führerschein für das Hirn“ – Gastbeitrag von Professor Paul Brown	61
	Learnings für unser Buch	73
II. 3	Unsere natürlichen Reaktionen sind oft kontraproduktiv	78
	Die „Leitern der Selbsterfüllung“	78
	Typische Reflexe im Denken, Handeln und Fühlen	86
	In Kürze	99
III.	Lösungen	101
III. 1	Den Wandel begrüßen: wertschätzende Akzeptanz entwickeln	101
	Wie lernt man eigentlich eine innere Einstellung oder einen „Mindset“?	102
	Mindfulness (Achtsamkeit) als Schlüsselkompetenz in der Arbeitswelt 4.0	112

„Selbstcoaching“ als Schlüssel	120
In Kürze	127
III. 2 Die „Mindful Digital Company“	128
Das Unternehmen als Organismus: Jeder muss seinen Beitrag leisten	130
Die Rolle der Führungskraft im Zeitalter der Arbeitswelt 4.0	131
Vertrauen als Kern	133
Leadership „Agility“: Sicht eines Coachs	134
Kernkompetenz für Führungskräfte: eine „Coaching-Haltung“	136
In Stärken vertrauen heißt nicht blind glauben, dass Menschen alles können	137
Kernkompetenz für Führungskräfte: Mindfulness	140
Achtsamkeit, um Herausforderungen als Führungskraft zu meistern	140
Was heißt eigentlich „Selbstorganisation“?	143
Reinventing Organisations: ein Ansatz in der Entstehung	149
Weitere interessante Ideen zur Frage einer zukünftigen Zusammenarbeit: Lernfähigkeit und Kreativität über einen Schritt aus der Komfortzone heraus	152
Weitere interessante Ideen zur Frage einer zukünftigen Zusammenarbeit: kreativen Dissens fördern	154
Resümee zur Führung in der Zukunft	156
In Kürze	157
IV. Das Praxishandbuch	159
IV. 1 „Crashkurs“ Coaching: Wie eine Führungskraft die Coaching-Haltung umsetzen kann	160
Was ist Coaching?	160
Verhalten folgt Haltung oder umgekehrt?	161
Warum die Führungskraft nie ein Coach der eigenen Mitarbeiter werden kann	162
Führung in der Coaching-Haltung	163
Abschied von der Idee der Schwächen als Entwicklungsfelder	164
Mindfulness als Kernkompetenz für die Coaching-Haltung	167
Der einfachste Prozess: von hinten anfangen	170

Ein kraftvolles Ziel formulieren	172
Hilfreiche Fragetechniken	175
Weitere wertvolle Kompetenzen für die Coaching-Haltung	177
Persönliche Selbsteinschätzung Coaching-Haltung	182
Coaching: Ihr persönlicher Plan zur Umsetzung	183
Mindful Coaching: eine Idee	183
In Kürze	185
IV. 2 Crashkurs Selbstcoaching: Wie Sie sich in der Arbeitswelt 4.0 selbst „führen“ können	186
Was ist Selbstcoaching?	186
Eine Coaching-Haltung in Bezug auf sich selbst entwickeln	187
Wie coacht man sich selbst?	188
Das begrenzende Muster als „Teilaspekt“	188
Techniken des Selbstcoaching	190
Selbstcoaching: eine Frage der inneren Haltung	191
Reflektion der eigenen Stärken und Talente	192
Persönliche Einschätzung der eigenen begrenzenden Muster	196
Sich von der Dominanz begrenzender Muster befreien	199
Energiebalance	201
Selbstcoaching: Ihr persönlicher Plan zur Umsetzung	203
In Kürze	204
IV. 3 Crashkurs Achtsamkeit	205
Mindfulness kultivieren und üben	206
Erste Schritte: mit dem Körper beginnen, ist leicht	207
Entmystifizierung	208
Prinzipien, die Sie bei der Übung im Kopf behalten sollten	209
Vier Übungsschritte von Mindfulness	210
Achtsamkeit des Körpers: weitere Techniken	211
Mindfulness in den Alltag integrieren	214
Mindfulness in Handlungen integrieren	217
Weiterführende Empfehlungen	218
Achtsame Beziehungen	220

Die achtsame Arbeitswelt 4.0	221
In Kürze	222
Literaturverzeichnis	225
Der Autor	235