



Peter Creutzfeldt

(Selbst-)Führen in der Arbeitswelt 4.0

Coaching und Achtsamkeit als Erfolgskompetenzen im Digitalchaos

235 Seiten, Hardcover

24,90 € (D), 25,70 € (A)

ISBN: 978-3-96251-227-3

ET: 2018

Donnerstag, 5. Juli 2018

Digitale Herausforderungen gelassen meistern

Welche Bilder und Gefühle assoziieren Sie mit der Arbeitswelt in zehn Jahren? Stellen Sie sich Logarithmen vor, die Standardjobs für Sie übernehmen? Drohnen, die Ihre Produkte ausliefern? Oder virtuelle Teammeetings in autonom fahrenden Taxis, die Sie zur gemeinsamen Workingspace beim Kunden bringen? In jedem Fall verändert die Digitalisierung unsere Arbeitsweisen und -methoden noch weiter. Die Arbeitswelt ist in einem massiven Umbruch. Doch wie können diese – teils beängstigenden – Anforderungen gemeistert werden, wenn man selbst nicht zu den „Digital Natives“ zählt?

Mit seinem neuen Ratgeber zeigt Peter Creutzfeldt auf, wie Fach- und Führungskräfte sich selbst und andere durch den digitalen Arbeitsalltag führen können – ohne in Stressfallen zu tappen und sich durch Überforderung auszulaugen. Nach Einblicken in die Hirnforschung und in Best Practice Beispiele, wie etwa bei GE oder der Haufe Group, erhält der Leser im Praxisteil „Crashkurse“ im (Selbst-)Coaching oder in Achtsamkeitsübungen, damit er seine Arbeit wieder mit frischer Energie angehen kann.

Für alle Führungs- und Fachkräfte, die digitale Herausforderungen gelassen meistern wollen.

Der Autor:

Peter Creutzfeldt, ist Gründer von „Working in the Zone“ und begleitet jedes Jahr rund 1000 Führungskräfte als Development Professional und Coach in Teamentwicklungsmaßnahmen und im Mindful Leadership. Dabei greift er auf seine eigene 15-jährige Führungserfahrung zurück und verhilft damit Entscheidern aus Hochleistungsorganisations zu einer „Mindful High Performance“. Sein erstes Buch „**Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt**“ schrieb er zusammen mit der Neurologin Karolien Notebaert. Es ist ebenfalls bei Frankfurter Allgemeine Buch erschienen.

Frankfurter Allgemeine Buch publiziert Wissen für Fach- und Führungskräfte mit den Schwerpunkten Management, Job & Karriere, Finanzen und Kommunikation. Weitere spannende und informative Titel finden Sie unter www.fazbuch.de. Mehr Wissen mit Frankfurter Allgemeine Buch!

Kontakt: Bianca Labitzke, Frankfurter Allgemeine Buch, Frankenallee 71–81, 60327 Frankfurt am Main
Telefon (069) 7501-4450 • Telefax (069) 7501-4460 • E-Mail bianca.labitzke@fazbuch.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Frankfurter Allgemeine Buch

Copyright: FAZIT Communication GmbH
Frankfurter Allgemeine Buch, Frankenallee 71–81,
60327 Frankfurt am Main

Umschlag: XXXXX
Titelgrafik: ©
Satz: XXXXXX
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany

1. Auflage, Frankfurt am Main 2018
ISBN 978-3-96251-XXX-X

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten.

Inhalt

| | |
|--|----|
| (Selbst-)Führen in der Arbeitswelt 4.0. – Vorrede des Autors | 9 |
| Vorwort | 11 |
| I. Ausgangssituation | 15 |
| I.1 Being Digital | 15 |
| Eine Revolution | 15 |
| Die Digitale Transformation | 16 |
| I.2 Was kommt auf den Einzelnen zu? | 18 |
| Welche Jobs stehen auf dem Spiel und welche neuen Jobs könnten entstehen? | 18 |
| Zur Rolle der Führungskraft im Wandel | 22 |
| Was Mitarbeiter fordern, passt zur modernen Führung | 22 |
| Aber die Umsetzung lockt uns aus der Komfortzone | 23 |
| So erleben Mitarbeiter die Digitalisierung heute | 24 |
| I.3 Keine Utopie! „Demnächst bei Ihrem Arbeitgeber“: | |
| was schon bei GE & Co. passiert | 25 |
| Die Bahn – bedroht von der digitalen Revolution? | 25 |
| „The Digital Industrial Company“ – wie der Gigant General Electric die digitale Transformation angeht. | 26 |
| Die Sicht eines Forschers für Strategie und Management | 30 |
| Schneller als die Formel 1 | 31 |
| Beidhändige Führung | 31 |
| Die kreative Kraft des Konflikts | 34 |
| Best Practice Beispiel Haufe Group | 35 |
| I.4 Skepsis-Test für Leser, die immer noch glauben, das hätte nichts mit ihnen zu tun | 39 |
| Wo die Digitalisierung heute unterwegs ist: Beispiele | 40 |
| I.5 Die voraussichtlichen Veränderungen in der Arbeitswelt | 43 |
| Alles wird schneller | 43 |
| Die Digitalisierung ist hier und heute erfolgreich! | 44 |
| Wie führt man die Digital Natives? | 44 |
| Was passiert, wenn wir nicht mehr nach Arbeitszeit bezahlt werden? | 45 |
| Was außer Menschen und Immobilien wird eigentlich nicht digital? | 48 |
| Welche Rolle könnte die lernende Intelligenz konkret im Büro haben? | 48 |

| | |
|---|------------|
| Werden Führungskräfte demnächst überflüssig? | 49 |
| Was kommt nach der Digitalisierung der Welt? | 50 |
| Wo stehen wir in dem Kontext? | 51 |
| In Kürze | 53 |
| | |
| 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 |
| Gastartikel von Professor Paul Brown: „Ein Führerschein für das Hirn“ | 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 | 100 |
| | |
| 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 Coach | 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 |
| Resumee 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 | 200 |
| Energiebalance | 202 |
| Selbstcoaching: Ihr persönlicher Plan zur Umsetzung | 204 |
| In Kürze | 205 |

| | |
|--|-----|
| IV. 3 Crashkurs Achtsamkeit | 206 |
| Mindfulness kultivieren und üben | 207 |
| Erste Schritte: Mit dem Körper beginnen, ist leicht | 208 |
| Entmystifizierung | 209 |
| Prinzipien, die Sie bei der Übung im Kopf behalten sollten | 210 |
| Vier Übungsschritte von Mindfulness | 211 |
| Achtsamkeit des Körpers: weitere Techniken | 212 |
| Mindfulness in den Alltag integrieren | 215 |
| Mindfulness in Handlungen integrieren | 218 |
| Weiterführende Empfehlungen | 219 |
| Achtsame Beziehungen | 221 |
| Die achtsame Arbeitswelt 4.0 | 222 |
| In Kürze | 223 |
| | |
| Literaturverzeichnis | 225 |
| | |
| Der Autor | 232 |