

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	7
1.1	Warum ist es für Führungskräfte nützlich, sich mit »Psychologischem Kapital« zu beschäftigen?	7
1.1.1	Erste Annäherung: Positive Effekte des Psychologischen Kapitals	
1.1.2	Zweite Annäherung: Beeinflussung des Psychologischen Kapitals durch die direkten Vorgesetzten	11
1.1.3	Zwischenbetrachtung: Psychologisches Kapital als Ressource	12
1.2	Ein wichtiger Hinweis	14
1.3	Warum schon wieder ein »neues Erfolgskonzept«?	15
1.4	Was hat die Psychologie mit Kapital zu tun?	17
1.4.1	Erste Annäherung: Kapital als Mittelherkunft	17
1.4.2	Zweite Annäherung: Kapital als soziale Ressource	18
1.4.3	Dritte Annäherung: Ressourcen und Wettbewerbsfähigkeit	18
1.5	Übersicht: Was erwartet Sie in diesem Buch?	22
2	Die Nutzerperspektive	23
2.1	Einführung	23
2.2	Positive Effekte von Psychologischem Kapital	23
2.2.1	Leistungsvoraussetzungen	23
2.2.2	Leistungseffekte	26
2.2.3	Ergebnisse aus Deutschland	28
2.3	Weiteres Vorgehen	30
3	Baustein 1: Selbstwirksamkeit	32
3.1	Worum geht es?	32
3.1.1	Einstiegsfragen	32
3.1.2	Definition	35
3.1.3	Selbstwirksamkeit als Ressource Ihrer Mitarbeiter	35
3.2	Grundlagen	36
3.2.1	Selbstwirksamkeit: Basismodell	36
3.2.2	Selbstwirksamkeit: Vertiefung	38
3.2.3	Reflexionen und Übungen	39
3.3	Schlussfolgerungen für die Praxis	41
3.3.1	Selbstwirksamkeit, Leistung und Unternehmenserfolg	41
3.3.2	Entwicklung/Trainierbarkeit von Selbstwirksamkeit	42
3.3.3	Hindernisse bei der Erhöhung von Selbstwirksamkeit	44

3.3.4	Leitfragen zur Erhöhung der Selbstwirksamkeit	45
3.3.5	Entwicklung von Selbstwirksamkeit: Zusammenfassung	46
3.4	Zusammenfassung	46
4	Baustein 2: Hoffnung	49
4.1	Worum geht es?	49
4.1.1	Einstiegsfragen	49
4.1.2	Definition	52
4.1.3	Hoffnung als Ressource Ihrer Mitarbeiter	53
4.2	Grundlagen	54
4.2.1	Basismodell: Hoffnung	54
4.2.2	Vertiefung: Hoffnung als Prozess	55
4.2.3	Reflexionen und Übungen	58
4.3	Schlussfolgerungen für die Praxis	61
4.3.1	Hoffnung, Leistung und Unternehmenserfolg	61
4.3.2	Entwicklung/Trainierbarkeit des Hoffnungsniveaus	62
4.3.3	Hindernisse bei der Erhöhung des Hoffnungsniveaus	63
4.3.4	Leitfragen zur Erhöhung des Hoffnungsniveaus	65
4.3.5	Entwicklung von Hoffnung: Zusammenfassung	66
4.4	Zusammenfassung	66
5	Baustein 3: Optimismus	68
5.1	Worum geht es?	68
5.1.1	Einstiegsfragen	68
5.1.2	Definition	75
5.1.3	Optimismus als Ressource Ihrer Mitarbeiter	75
5.2	Grundlagen	77
5.2.1	Basismodell: Optimismus	77
5.2.2	Vertiefung: Optimismus	79
5.2.3	Reflexionen und Übungen	82
5.3	Schlussfolgerungen für die Praxis	84
5.3.1	Optimismus, Leistung und Unternehmenserfolg	84
5.3.2	Entwicklung/Trainierbarkeit von Optimismus	86
5.3.3	Hindernisse bei der Erhöhung von Optimismus	87
5.3.4	Leitfragen zur Erhöhung des Optimismusniveaus	87
5.3.5	Entwicklung von Optimismus: Zusammenfassung	88
5.4	Zusammenfassung	89
6	Baustein 4: Resilienz	91
6.1	Worum geht es?	91

6.1.1	Eingangsfragen	91
6.1.2	Definition	96
6.1.3	Resilienz als Ressource Ihrer Mitarbeiter	97
6.2	Grundlagen	98
6.2.1	Resilienz: Basismodell	98
6.2.2	Resilienz: Vertiefung	102
6.2.3	Reflexionen und Good Practices	106
6.3	Schlussfolgerungen für die Praxis	109
6.3.1	Resilienz, Leistung und Unternehmenserfolg	109
6.3.2	Entwicklung/Trainierbarkeit von Resilienz	110
6.3.3	Hindernisse bei der Erhöhung von Resilienz	113
6.3.4	Leitfragen zur Erhöhung des Resilienzniveaus	114
6.3.5	Entwicklung von Resilienz: Zusammenfassung	115
6.4	Zusammenfassung	116
7	Management des Psychologischen Kapitals	118
7.1	Zusammenfassung	118
7.2	Effekte der Bausteine des Psychologischen Kapitals	118
7.3	Management des Psychologischen Kapitals: Bausteine	121
7.4	Management des Psychologischen Kapitals: Gesamtbild	125
7.5	Offene Fragen	127
7.5.1	Psychologisches Kapital – »mehr« als seine Komponenten?	127
7.5.2	Psychologisches Kapital: Stabiles Persönlichkeits- merkmal oder entwickelbare Ressource?	129
8	Warum »wirkt« Psychologisches Kapital?	131
8.1	Psychologisches Kapital und positive Emotionen: Sich selbst verstärkende Regelkreise	131
8.2	Psychologisches Kapital und die Neurobiologie des Gehirns: Stärkung des Belohnungssystems	135
8.2.1	Einführung	135
8.2.2	Neurobiologische Vertiefung: Die Motivationssysteme	136
8.3	Psychologisches Kapital, Führung und Leistung: Zusammenfassung	141
9	Anhang: Erfassung von Psychologischem Kapital	143
	Literaturverzeichnis	145
	Über den Autor	160