

### **Die wichtigsten zehn Aussagen auf einen Blick:**

1. Die Arbeitswelt 4.0 setzt auf Salutogenese statt Pathogenese. Ihr Ziel ist, Gesundheit zu fördern und zu erhalten, statt später Krankheit zu beseitigen.
2. Reizüberflutung nimmt stetig zu. Dadurch wird Achtsamkeit, als fokussierte Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick, in Zukunft weiter an Bedeutung gewinnen.
3. Mitgefühl, als zentraler Wert menschlichen Miteinanders, wird zur wichtigsten Eigenschaft der Führungskraft 4.0, denn es fördert Solidarität und Kooperation.
4. Die vielfältigen Handlungsoptionen und Gestaltungschancen von morgen werden uns mehr denn je in unserer Selbstverantwortung herausfordern.
5. Die Zukunft wird berührungs- und bewegungsärmer werden. Dabei ist ohne menschlicher Nähe und ausreichend Bewegung Gesundheit nicht möglich.
6. Spiritualität wird zunehmend zu einem wichtigen Wirtschaftsfaktor. Denn Sinnerleben hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit, die eigene Motivation und damit die Leistungsbereitschaft.
7. Immer wichtiger für die Psychohygiene werden Konsumfasten und regelmäßige digitale Enthaltbarkeit.
8. Wer ein positives Mindset und einen guten Zugang zur eigenen Intuition pflegt, ist für die Arbeit 4.0 mental gut gerüstet.
9. Vernetztes und interdisziplinäres Denken wird für jeden, der erfolgreich sein will, zur Pflicht und eine bejahende Sicht auf die Diversität, sowie Etablierung einer positiven Fehlerkultur für ein Unternehmen zum Vorteil.

- 10.** Unternehmen, die Veränderungsprozessen offen gegenüberstehen und ihre Mitarbeiter bei der Selbstfürsorge unterstützen, werden als Gewinner der Digitalisierung hervorgehen.

**Fazit:** In Zeiten digitaler Transformation geht an der Selbstfürsorge kein Weg vorbei!