

Inhalt

Das Escape-Manifest	10
Vorwort zur deutschen Ausgabe	11
Einführung	12

TEIL 1 – VOR DEM AUSSTIEG

1 Das Laufband	25
Warum funktioniert diese Welt für viele von uns nicht?	28
Wir sind unsere Jobs	29
Des Kaisers neue Kleider	31
Politik und Schwachsinn	32
Autonomie, Meisterschaft, Sinn	34
Warnung – Ihre Gesundheit könnte Schaden nehmen	37
Kreative Großfirmen sind ein Widerspruch in sich	38
Vom Scheitern der Institutionen und ihrer Führungskräfte	40
Warum folgen diesem Pfad so viele von uns?	43
Man hat uns gelehrt, nur ein Rädchen im Getriebe zu sein	44
Wir treffen halbbewusste Entscheidungen	45
Die Überfliegerfalle	47
Wir bestimmen unsere Erfolgskriterien nicht selbst	49
Die meisten Karrieretipps sind totaler Quark	51
2 Gedanken und Blockaden	53
Unvoreilhaftige Gedanken	55
»Ich sollte für diesen Job dankbar sein«	56
»Mein Job garantiert mir Sicherheit«	57
»Meine Karriere könnte darunter leiden«	59
»Mir fehlt das erforderliche Netzwerk«	60

- »Mir fehlen die richtigen Fähigkeiten« 62
- »Ich muss erst die Sicherheit haben, dass es funktioniert« 64

Verbreitete Blockaden 67

- Wir wünschen uns eine Betriebsanleitung 68
- Wir lassen uns von anderen Menschen beeinflussen 69
- Wir lieben die Bequemlichkeit 71
- Wir meiden Angst und Verunsicherung 73
- Wir scheuen die Entscheidung 75
- Wir haben nicht genug Zeit und Energie 77
- Wir brauchen Geld zum Überleben 78

3 | Allmähliche Offenbarungen 82

Lebensoffenbarungen 84

- Leben Sie Ihr Leben nach Ihrer Fassung 85
- Hören Sie den Ruf 87
- Leben Sie nicht für die Zukunft 89
- Nichts bleibt, wie es ist 90
- Greifen Sie Tragödien vor 92
- Verfassen Sie Ihren eigenen Nachruf 94
- Ignorieren Sie hohle »Selbstfindungsratschläge« 95

Karriereoffenbarungen 97

- Erkennen Sie die Zeichen 98
- Sammeln Sie nicht länger Qualifikationen 100
- Richten Sie den Blick aufwärts 102
- Veränderung ist immer mühsam 104
- Kämpfen Sie einen Kampf, der es wert ist 106
- Lassen Sie genug genug sein 108

4 | Die Geldfrage 112

Betrachten Sie Ihre Finanzen mit anderen Augen 115

- Die goldenen Handschellen 116
- Geld und Glück 118
- Die Konsumspirale 120
- Ausstieg beginnt mit Definitionen 123
- Definieren Sie Ihre persönlichen Finanzen neu 125

Managen Sie Ihre Finanzen anders	127
Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer persönlichen Finanzen	128
Nehmen Sie die Zahlen hinter Ihrem Ausstieg in die Mangel	129
Betrachten Sie Ihren Ausstieg als Start-up	131
Minimieren Sie die Kosten	133
Sparen Sie intelligent	135
Verdienen Sie kreativ	137
Vermeiden Sie Schulden (oder befreien Sie sich davon)	140
Bilden Sie Kapital, hinterfragen Sie Verbindlichkeiten	141
Investieren Sie in sich, nicht in Dinge	143

5 | Evolution statt Revolution 146

Vor der Entscheidung	148
Bekämpfen Sie die Angst	149
Setzen Sie Grenzen, leisten Sie Gegenwehr	151
Lernen Sie, besser zuzuhören	153
Hören Sie auf zu lesen – handeln Sie	155
Nach der Entscheidung	158
Kündigen Sie nicht sofort	159
Beginnen Sie (aber beginnen Sie klein)	161
Testen Sie sich vor	163
Erstellen Sie eine Checkliste	165
Pflegen Sie Kontakte zu Komplizen	166
Verändern Sie Ihr Risikoverständnis	168
Kündigen Sie (mit Umsicht)	170
Erwarten Sie keinen Rosenstrauß	172

TEIL 2 – NACH DEM AUSSTIEG

6 Finden Sie einen aufregenden Job	179
Arbeit ist Wandel	181
Werden Sie sich über Ihre Entscheidungskriterien klar	184
Vergessen Sie Leidenschaften – was können Sie bieten?	187
Konzentrieren Sie sich auf »Fähigkeiten«	189
Suchen Sie nach Menschen, nicht nach Jobs	193

Erzählen Sie eine gute Geschichte	196
Schaffen Sie sich eine Onlinepräsenz	197
Suchen Sie anders	198
Führen Sie Ihr Bewerbungsgespräch anders	202
7 Abenteuer	207
Entfliehen Sie der Matrix	209
Erweitern Sie Ihren Erlebnishorizont	211
Trotzen Sie den Widrigkeiten	213
Machen Sie die Planlosigkeit zu Ihrem Plan	215
Abenteuer anders	220
8 Gründen Sie Ihr eigenes Unternehmen	228
Warum ein Unternehmen gründen?	230
Vermissen Sie etwas?	232
Ideen sind billig, auf die Umsetzung kommt es an	235
Weg mit dem Geschäftsplan	236
Start-up-Finanzierung	238
Schaffen Sie Bedeutung	246
Definieren Sie »Erfolg«	248
Legen Sie los mit dem, was Sie haben	250
Bereiten Sie sich auf die Reise vor	252
9 Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung gibt es nicht	257
Knien Sie sich rein	259
Vertrauen Sie auf den Lauf der Dinge	260
Bekämpfen Sie die Furcht	262
Vergeuden Sie keine Zeit	264
Machen Sie sich frei von Normen	266
Hinterlassen Sie Spuren	268
Bereiten Sie sich auf den Berg vor	271
Ignorieren Sie Zyniker	274
Entwickeln Sie drei Eigenschaften	276
Ein abschließendes Wort	280

Anhang	283
Anmerkungen	285
Empfohlene Ausstiegsquellen	289
Aussteigergeschichten: Lassen Sie sich inspirieren	294
Über Escape the City	304
Danksagung	305
Leserstimmen: Was andere über das Buch sagen	306
Register	310