

Inhalt

Vorwort	6
Arbeitsmarktfitt ist, wer ...	8
1. Die Arbeitswelt heute und morgen	11
Die Logik der Digitalisierung	12
Anzeichen der Veränderung	16
Angst vor der Veränderung	20
2. Die Schlüsselfähigkeiten der Zukunft	25
Die Einstellung	26
Zwölf Schlüsselfähigkeiten	30
Der Fitnessstest	36
3. Arbeitsmarktfitness trainieren	47
Das Ziel	48
Der Trainingsplan	52
Trainingstipps	63
4. Drei Fragen für die Zukunft	69
Fortbildung – wann und was?	70
Selbstmarketing – aber wie?	75
Was kann der Arbeitgeber tun?	79

Zehn Tipps für die kommenden zehn Jahre	84
Fast Reader	88
Der Autor	94
Weiterführende Literatur	95
Register	96