

# Inhalt

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

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