

Inhalt

Vorwort 7

1 Persönliches Mindset 9

- 1.1 Auf der Suche nach Zukunftsfähigkeit 10
- 1.2 Komfortzone, Lernzone und Panikzone 12
- 1.3 Fixed und Growth Mindset 17
- 1.4 Gescheit scheitern 24

2 Lebenslanges Lernen 27

- 2.1 Lernen lohnt sich 28
- 2.2 Ungewisse Zukunft 32
- 2.3 Bunte Lebensläufe 33
- 2.4 Lernmotivation 35
- 2.5 Lernstrategien 40

3 Selbstreflexion und Selbstregulation 47

- 3.1 Berufliche Zufriedenheit 48
- 3.2 Persönliche Grundbedürfnisse 53
- 3.3 Selbstregulation: Umgang mit den eigenen Gefühlen 62

4 Digitalisierung 69

- 4.1 Der Blick zurück 70
- 4.2 Der Blick nach vorn 74
- 4.3 Roboter erobern die Welt 77
- 4.4 Die Digitalisierung betrifft jeden 82

5 Neues Arbeiten 91

- 5.1 Aufbruch in eine neue Arbeitswelt **92**
- 5.2 Agile Methoden **94**
- 5.3 Agile Menschen **97**
- 5.4 New Work **99**
- 5.5 Wege eines neuen Miteinanders **105**

6 Kreativität 111

- 6.1 Kreativ sein kann jeder **112**
- 6.2 Weck das Kind in dir **115**
- 6.3 Produktive Langeweile und Träume **119**
- 6.4 Just do it **122**

7 Entschleunigung und Balance 135

- 7.1 Achtsamkeit und Digital Detox **136**
- 7.2 Deep Work **140**
- 7.3 Abschalten lernen **145**
- 7.4 Authentizität **147**
- 7.5 Sinnhaftigkeit **152**
- 7.6 Der Mensch als Ganzes **154**

Möglich ist vieles 157

Danke, danke, danke! 161

Anmerkungen 163

Literaturhinweise 168

Die Autorin 171

Register 172