

Inhalt

#1_ Alles anders? Big Dislike!	7
#2_ Warum der AQ entscheidend wird	12
#3_ AQ – unser Gestaltungsturbo	16
Wiederfinden statt neu erfinden	17
»Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt«	20
#4_ Nachhaltige Nebenwirkungen eines starken AQs	23
Was wir beruflich vom AQ haben	25
Was wir persönlich von der Neuorientierung haben	37
#5_ Test: Wie hoch ist mein AQ?	46
#6_ Mehr Erkenntnis-AQ	50
1. Ent-enge Wahrnehmung: Neue Umfelder und alte Muster	50
2. Psychologische Distanz: Nah dran und ganz weit weg	58
3. Mentale Flexibilität: Mehrspurig denken	64
#7_ Mehr Emotions-AQ	68
4. Anspannungsmanagement: Individuelle Qualitäten wiederfinden	68
5. Realistischer Optimismus: Unterscheiden zwischen Quellen für Erfolg und Misserfolg	73

6. Emotionen managen: Besser mit nicht hilfreichen Gefühlen umgehen	86
---	----

#8_Mehr Handlungs-AQ	93
7. Proaktivität: Initiativ handeln	93
8. Bewältigungskompetenz: Sich dem Problem zuwenden	99
9. Motivationaler Fokus	106

#9_Mit AQ in der Ungewissheit führen	113
Weniger Ungewissheit dank Ambiguitätstoleranz	117
Finden von Menschen mit hohem AQ	121
Führen in der Ungewissheit – 5 Adapt-Techniken	122

#10_Schneller anders: Neue Gewohnheiten dank AQ	135
Gewohnheiten: Mythen, Missverständnisse & Merkwürdigkeiten	137
Bausteine zur Etablierung neuer Gewohnheiten	148

Next New: Das Zukunftsfazit	191
------------------------------------	-----

#AQ erweitern	195
Register	210
Der Autor	212