

Inhalt

Vorwort	7
Prolog: Vom Wandel der Arbeitswelt ... <i>und warum wir mit der Veränderung bei uns selbst beginnen sollten</i>	9
1. Selbst-Sinn ... <i>oder wie du herausfindest, was du wirklich, wirklich bewirken willst, und dir deinen Job selbst kreierst</i>	14
2. Abundance and Growth Mindset ... <i>oder wie du das Mangeldenken des 20. Jahrhunderts sprengst und von der Couch aus dein Arbeitsleben veränderst</i>	29
3. Fokus-, Flow- und Zeit-Genius ... <i>oder wie du Herrscher über deine Produktivität wirst und das Monster der Prokrastination zähmst</i>	45
4. (R)Evolutionäre Agilität ... <i>oder wie du die Kunst der flexiblen Anpassung perfektionierst, wenn kein Stein auf dem anderen bleibt</i>	60
5. Veränderungsmut ... <i>oder wie du mit dem Heldentum für Normalos eine Revolution startest, wenn du die Macht einer Amöbe und den Mut einer Wühlmaus hast</i>	74
6. Emotionale Veränderungsintelligenz ... <i>oder wie du mit Weinen, Wut und Widerstand den Wandel initiiert und mitgestaltest</i>	85
7. Verbundenheitskompetenz ... <i>oder wie du innere Sicherheit findest, indem du dich mit dir selbst, mit anderen und der Natur verbindest</i>	95

8. Integrale Kommunikation ...	
<i>oder wie du mit Menschen auf Augenhöhe kommunizierst – auch wenn sie dir auf die Eier(-stöcke) gehen</i>	108
9. Enoughism ...	
<i>oder wie du mit echter »Genug-Tuung« einfach loslegst – und damit weiter kommst als andere</i>	126
10. Inspired Intuition ...	
<i>oder wie du mit deinem »sechsten Sinn« neue Wege und Ideen findest, auch wenn du glaubst, dass du nicht kreativ bist</i>	139
11. KI-Kumpelkompetenz ...	
<i>oder wie du dich mit Künstlicher Intelligenz anfreundest und mit ihr zusammenarbeitest, ohne dass sie dich zerstört</i>	151
12. Co-Kreativität ...	
<i>oder wie du deine Schaffenskraft entdeckst und gemeinsam mit anderen aus einer mentalen Mücke einen rosa Elefanten machst</i>	166
13. Habits Change ...	
<i>oder wie du Meisterschaft im Verändern erlangst, indem du alte Gewohnheiten sprengst und neue etablierst</i>	179
Ausblick	191
Quellenverzeichnis	192
Über die Autorin	200