



**Markus Väth**  
**COOLDOWN**

**Die Zukunft der Arbeit und wie wir sie meistern**

8 Audio-CDs, 597 Minuten Laufzeit  
ISBN: 978-3-86936-574-9  
€ 49,90 (D) | € 49,90 (A)  
GABAL Verlag, Offenbach 2014

Leben bedeutet Veränderungen. Und diese haben viele Gesichter. Manche Veränderungen sind noch nicht ganz vollzogen, da sind sie schon wieder überholt oder sie kommen schleichend, ohne Vorwarnung – dafür mit großer Wirkung. Besonders in der Arbeitswelt erleben wir einen fortwährenden Wandel: ständige Erreichbarkeit, permanenter Arbeitsdruck und das Auseinanderklaffen von ethischem Anspruch und Wirklichkeit im Unternehmen. Markus Väth gibt diesem Zustand einen Namen: Dritte Transformation. Welche Rolle spielt der Mensch bei diesem Prozess? Wie soll er Stand halten, ohne sich auch zu verändern? Welcher Wandel ist also nötig, um mit der Zeit zu gehen, ohne unterzugehen?

In seinem ebenfalls als Audio erschienenen Bestseller *Feierabend hab ich, wenn ich tot bin* analysierte Markus Väth bereits die Gründe für den zunehmenden Kollaps der Arbeitswelt. In seinem neuen Hörbuch *COOLDOWN Die Zukunft der Arbeit und wie wir sie meistern* geht er einen Schritt weiter und liefert konkrete Antworten: Zu Beginn erläutert er die Dynamik der Dritten Transformation, legt alle Puzzleteile zusammen und erklärt, wie sie unser (Arbeits-) Leben bestimmen.

In *COOLDOWN* widmet sich Markus Väth außerdem möglichen Lösungen: Unter dem Begriff INSEL beschreibt er fünf Faktoren, die auf das Gelingen der Dritten Transformation erheblichen Einfluss haben: **Information**, **Netzwerk**, **Selbstmanagement**, **Ethik** und **Leadership**. Bei all diesen Themen können wir gestaltend wirken, damit nicht die Dritte Transformation uns überwältigt, sondern wir sie bewältigen. Damit sie nicht zur Belastung wird, sondern zur Herausforderung, zur Inspiration. Damit wir nicht nur die Risiken und Gefahren sehen, sondern auch die Chancen des nächsten Schritts und die Lust an der Weiterentwicklung fühlen.

Bei dem INSEL-Modell handelt es sich nicht um ein fertiges Konzept zur Organisationsentwicklung. Väth liefert keine standardisierten Vorgehensweisen auf Management- oder Organisationsebene. Denn: Veränderung fängt immer beim Einzelnen an. Alle erfolgreichen Entwicklungen folgen diesem Prinzip, egal, ob sich jemand das Rauchen abgewöhnt oder sich ein Unternehmen strategisch neu ausrichtet. Denn: Veränderung erfordert Verantwortung, und zwar von allen. Man kann sie nicht an eine anonyme Organisation delegieren, an eine Funktion oder eine Rolle. Erst wenn die maßgeblichen Personen als Individuen Veränderung an- und Verantwortung wahrnehmen, kommen die Dinge in Bewegung und verpuffen nicht. Dafür sind die Lösungen des INSEL-Modells der perfekte Start.

**Markus Väth** ist Diplom-Psychologe und Experte für Arbeitspsychologie mit den Schwerpunkten Burn-out und Produktivität. Er betreibt die Beratungsfirma Mensch & Chance und arbeitet deutschlandweit als Coach, Referent und Speaker. Er ist Autor von Sachbüchern zu Burn-out und Arbeitspsychologie sowie eines Psychologie-Fachblogs. Markus Väth ist unter anderem Mitglied der German Speakers Association (GSA) und Kurator der Stiftung „Elemente der Begeisterung“.