

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung</b>	<b>13</b>
<b>Kapitel 1 – Was ist German Angst?</b>	<b>19</b>
German Angst – welche Sorgen die Deutschen haben	19
German Angst – rundum genährt durch unseren dysfunktionalen Staat	21
German Angst – und ihr Einfluss auf das aktuelle Wirtschaftsverhalten	31
Was ist eigentlich Angst?	36
<b>Kapitel 2 – Die German Angst im Topmanagement: Welches Korsett darf es heute sein?</b>	<b>39</b>
Das Korsett der Komfortzone	40
Das Korsett der Bedenken	44
Das Korsett der Vermeidungsziele	51
Exkurs: Lernpsychologie	52
Das Korsett der Verschleppung von Entscheidungen	54
Exkurs: Managementkrankheit „Aufschieberitis“	56
Das Korsett der „falschen“ Fehlerkultur	59
Das Korsett der Generationen	66
Das Korsett der Angst vor Veränderung	72
<b>Kapitel 3 – Wie viel German Angst trage ich in mir? Selbstreflexion und persönliches Mindset</b>	<b>75</b>
Authentizität	76
Exkurs: Sinn I „Grundbedürfnis nach Sinn und Sinnerfüllung“	78
Ihr Weg zu Authentizität: Selbstreflexionen	81
Fünf Routinen, um am Ball zu bleiben	88

Exkurs: Sieben Gründe aus der Psychologie und Medizinforschung, warum Dankbarkeit so wichtig ist <sup>19</sup>	89
Welches Mindset habe ich?	92
Exkurs: Sinn II „Zwischen Reiz und Reaktion“ inklusive der Rational-Emotive-Verhaltenstherapie	93
Fixed Mindset und Growth Mindset	97
Wie Sie ein positives Mindset aufbauen können	99
Welches Mindset habe ich hinsichtlich Disziplin, Toleranz und Handeln?	101
<b>Kapitel 4 – Werde zur mutigsten Version deines Selbst!</b>	<b>121</b>
Mut – Bereitschaft, angesichts zu erwartender Nachteile etwas zu tun, was man für richtig hält ...	121
<b>Kapitel 5 – Welches Management es für eine stabile Zukunft braucht – raus aus den Korsetts!</b>	<b>145</b>
Komfortzone ade – mutig zu neuen Ufern	147
Exkurs: Sapere aude!	148
Bedenken ade – Mut zum Handeln	154
Exkurs: Gefahr oder Chance? Eine taoistische Parabel	155
Vermeidungsziele ade – Denken in Erreichungszielen	160
Exkurs: Unternehmensziel und -vision	162
Verschleppung von Entscheidungen ade – kommen Sie zu Potte	166
Exkurs: „Wir sind die Summe unserer Entscheidungen“ Albert Camus	170
Falsche Fehlerkultur ade – Fehler gehören zum Leben dazu	174
Exkurs: Radikale Akzeptanz	176
Generationskonflikte ade – die Vielfalt der Generationen nutzen	180
Exkurs: Der Wert alter Hasen	183
Angst vor Veränderung ade – denken Sie positiv	186
Exkurs: „Eine Seefahrt, die ist lustig. Eine Seefahrt, die ist schön. Denn da kann man fremde Länder und noch manches andre sehn.“ Was Unternehmer von der Seefahrt lernen können	188

<b>Kapitel 6 – German Mut „made in Germany“</b>	<b>191</b>
Die breite Mehrheit der Deutschen fordert mehr Mut und möchte optimistischer denken	192
Ein Fahrplan für mutige Maßnahmen	193
<b>Endnoten</b>	<b>199</b>
<b>Über den Autor</b>	<b>207</b>