

Inhaltsverzeichnis

Prolog: Dein Weg raus aus dem Hamsterrad	9
1 New Work – eine neue Zeit bricht an	17
2 TrueSelf™ – die Formel	21
2.1 Mindset: Wachse ein Leben lang	24
2.1.1 Das Growth Mindset und das Fixed Mindset	26
2.1.2 Stärken und Schwächen reflektieren	30
2.1.3 Herausforderungen, die du gemeistert hast	36
2.1.4 Hobbys und Leidenschaften	39
2.1.5 Die Bedeutung eines Growth Mindset	41
2.2 Erkenne dein Selbst	43
2.2.1 Werte – dein innerer Kompass	44
2.2.2 Lebenssinn – das Warum als Leitstern	55
2.2.3 Glaubenssätze	72
2.3 Triff bewusste Entscheidungen	100
2.3.1 Mit dem Tetralemma Entscheidungsblockaden lösen	105
2.3.2 Entscheidungen mit dem geringsten Widerstand	111
2.3.3 Die Sieben-Punkte-Methode	121
2.3.4 Tipps für mehr Entscheidungsfreude	123
2.3.5 Wie bewusstes Entscheiden berufliches Wachstum fördert	124
2.4 Wachsen, Erkennen, Entscheiden: die Kraft der TrueSelf™-Formel	125
3 TrueSelf™ und New Work – persönliche Entfaltung und beruflicher Erfolg	127
3.1 Schlüsselkompetenzen	127
3.1.1 Anpassungsfähigkeit	128
3.1.2 Entscheidungsfähigkeit	128
3.1.3 Eigenverantwortung	128
3.1.4 Kooperations- und Teamfähigkeit	129
3.1.5 Kulturelle Offenheit	129
3.1.6 Mut zum Ausprobieren	130
3.1.7 Problemlösefähigkeit	130
3.1.8 Selbstorganisation	131
3.1.9 Veränderungsbereitschaft	131

3.2	Fallbeispiel: Ein Arbeitstag in Zeiten von New Work	132
3.2.1	Johann: Wie Ängste und Glaubenssätze zusammenhängen	137
3.2.2	Emil: Klarheit über Werte	144
3.2.3	Anna: Innere Stärke in unsicheren Zeiten	151
3.2.4	Susanne: Wie Glaubenssätze zu Stress führen	157
3.2.5	Tom: Motivation durch Lebenssinn	164
3.2.6	Laura: Bewusste Entscheidungen treffen als Führungskraft	171
3.3	Die Herausforderungen der Authentizität im Alltag	179
3.3.1	Kulturelle Hürden	179
3.3.2	Starre Organisationsstrukturen	180
3.3.3	Autoritäre Führung	181
3.3.4	Intransparente Kommunikation	181
3.3.5	Rollenkonzepte	182
4	Die Macht der Authentizität	185
5	Epilog: Die Revolution der Authentizität im Arbeitsleben	187
	Danksagung	191
	Literatur	193
	Stichwortverzeichnis	197
	Die Autorinnen	201