

Inhalt

EINLEITUNG

Wer gut werfen kann, ist im Vorteil	15
---	----

DIVERSITY

Wir können nicht nicht divers sein	25
Upgrade im Überblick	26
Diversity geht uns alle an	27
Mythen oder Wahrheiten?	31
Für mehr Chancengerechtigkeit	33
Unconscious Bias	34
Privilegien und Allyship	38
Ein Teil des Ganzen sein	40

ARBEITSWELT

Das System braucht ein Upgrade	45
Upgrade im Überblick	46
Business Case Diversity	47
Kein DEIB ohne AGG	50
Mehr Aufklärung und Mut!	55
Im Fokus – Altersdiversität	58
Mitarbeitende an erster Stelle	60
Fünf Tipps gegen Rainbowwashing	62

EMPATHIE

Mit den Herzen der anderen fühlen	69
Upgrade im Überblick	70
Dreierlei: emotionale, kognitive und soziale Empathie	71
Soziale Empathie kann nicht trainiert werden	73
Alle Emotionen brauchen Raum – auch negative	73
Selbstliebe ist gleich Egoismus	75
Über die Kunst, Grenzen zu setzen	76
Empathischer Aktivist	77
Stereotype und Klischees	80
Unsere Spiegelneuronen – Zellen der Empathie	80
Botschafterin der Emotionen	81
In vier Schritten zu mehr Empathie	84

KOMMUNIKATION

Zugehörigkeit und Zusammenhalt stärken	89
Upgrade im Überblick	90
Connecting the dots and people	91
Uns zeigen und mitteilen, wie wir sind	92
Sicher im Umgang mit Konflikten	95
Gewaltfreie Kommunikation – nicht so tun, als ob	99
Verantwortung der Führungskräfte	101
Für mehr Tiefgang – aktives Zuhören	104
Wie Kommunikation in diversen Teams gut gelingen kann	106
Erwartungsmatrix – was wir selbst und was wir voneinander brauchen	107
Inklusive Kommunikation – eine sprachwissenschaftliche Lehreinheit	108
Über die Angst, etwas Falsches zu sagen	111

NETZWERKEN

Gemeinsam gehen, um weit zu kommen	115
Upgrade im Überblick	116
Grundlage der Zugehörigkeit	117
Wir verkaufen uns unter Wert – das Impostor-Syndrom	119
People of Deutschland	121
Digitales Networking – die Bedeutung sozialer Medien	125
Mentoring – weil es ohne Empowerment nicht geht	127
Zusammen/gehören – Teil 1	129
Eine spezielle Funktion – die Rolle der Führungskräfte	133
Inklusives Netzwerken – von introvertierten und extrovertierten Typen	136
Im Fokus – soziale Herkunft	137
Zusammen/gehören – Teil 2	140
Nachhaltiges Netzwerken – vertrauensvoll und langfristig	144

KREATIVITÄT

Von der Kraft (sich) zu entdecken	149
Upgrade im Überblick	150
Kreativität & Innovation – Neues erschaffen und umsetzen	151
Ich bin nicht der kreative Typ!	153
Ideen in Maßnahmen übersetzen	155
Kreativitätstechniken – gib deinen Ideen eine Chance	157
Keep it real – dein inneres Kind	161
Walt Disney – diese Methode kann dir 26 Oscars bringen	163
Diversity in Tech & KI ist keine Luxusdebatte	166
Einfach »normal« sein – Konformismus und Individualismus	170
We are all born naked and the rest is Drag	173
Kreativität und persönliche Entwicklung	175

ADAPTIVITÄT

Die anpassungsfähigste Spezies überlebt	181
Upgrade im Überblick	182
Anpassungsfähigkeit – eine Tugend für den Wandel	183
Digitaler Dolmetscher	185
Change – unser Umgang mit Veränderung	189
In die neuen Rollen hineinwachsen	193
Körpergedächtnis und Gehirn – so lernen wir	195
Ein riesiger Schatz	200
Überanpassung und People Pleasing	201
Vom Reifegrad der Mitarbeitenden und situativem Führungsstil	204
Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung	207

RESILIENZ

Das Immunsystem der Diversity	213
Upgrade im Überblick	214
Die sieben Säulen der Resilienz	215
Inneres Verteidigungsprogramm	218
Stärke durch Gelassenheit	223
You can't stop the waves	227
Resilienz und Vulnerabilität	229
Über eine Superpower	231
Von Zurückweisung bis Akzeptanz	234
Gruppenresilienz durch geteilte Werte	238

SELBSTBEHAUPTUNG

Ein Skill für Gleichheit und Gerechtigkeit	247
Upgrade im Überblick	248
Ich verdiene diesen Platz	249
Selbstzweifel ablegen	252
Revolution statt Evolution	257
Haltung annehmen	260
Ein ganzheitlicher Ansatz	262

EIN PLATZ AM FENSTER	269
-----------------------------------	------------

DANKE

Wenn der Funke überspringt	273
----------------------------------	-----

ENDNOTEN	277
-----------------------	------------

STICHWORTVERZEICHNIS	281
-----------------------------------	------------