

Inhalt

Ready for take-off? 9

01 Einsamkeit 23

02 Motivation 50

03 Gruppen 70

04 Anpassung 90

05 Ressourcen 107

06 Grenzen 123

07 Kommunikation 140

08 Kultur 156

09 Macht und Führung 173

10 Neugierde 191

11 Distanz 207

12 Langeweile 224

13 Perspektivenwechsel 243

Danksagung 259

Literaturnachweise 263