

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	7
<b>Prolog: Vom Wandel der Arbeitswelt ...</b> <i>und warum wir mit der Veränderung bei uns selbst beginnen sollten</i>	9
<b>1. Selbst-Sinn ...</b> <i>oder wie du herausfindest, was du wirklich, wirklich bewirken willst, und dir deinen Job selbst kreierst</i>	14
<b>2. Abundance and Growth Mindset ...</b> <i>oder wie du das Mangeldenken des 20. Jahrhunderts sprengst und von der Couch aus dein Arbeitsleben veränderst</i>	29
<b>3. Fokus-, Flow- und Zeit-Genius ...</b> <i>oder wie du Herrscher über deine Produktivität wirst und das Monster der Prokrastination zähmst</i>	45
<b>4. (R)Evolutionäre Agilität ...</b> <i>oder wie du die Kunst der flexiblen Anpassung perfektionierst, wenn kein Stein auf dem anderen bleibt</i>	60
<b>5. Veränderungsmut ...</b> <i>oder wie du mit dem Heldentum für Normalos eine Revolution startest, wenn du die Macht einer Amöbe und den Mut einer Wühlmaus hast</i>	74
<b>6. Emotionale Veränderungsintelligenz ...</b> <i>oder wie du mit Weinen, Wut und Widerstand den Wandel initiiert und mitgestaltest</i>	85
<b>7. Verbundenheitskompetenz ...</b> <i>oder wie du innere Sicherheit findest, indem du dich mit dir selbst, mit anderen und der Natur verbindest</i>	95

## **8. Integrale Kommunikation ...**

*oder wie du mit Menschen auf Augenhöhe kommunizierst –  
auch wenn sie dir auf die Eier(-stöcke) gehen*

108

## **9. Enoughism ...**

*oder wie du mit echter »Genug-Tuung« einfach loslegst – und damit  
weiter kommst als andere*

126

## **10. Inspired Intuition ...**

*oder wie du mit deinem »sechsten Sinn« neue Wege und Ideen findest,  
auch wenn du glaubst, dass du nicht kreativ bist*

139

## **11. KI-Kumpelkompetenz ...**

*oder wie du dich mit Künstlicher Intelligenz anfreundest und mit ihr  
zusammenarbeitest, ohne dass sie dich zerstört*

151

## **12. Co-Kreativität ...**

*oder wie du deine Schaffenskraft entdeckst und gemeinsam mit anderen  
aus einer mentalen Mücke einen rosa Elefanten machst*

166

## **13. Habits Change ...**

*oder wie du Meisterschaft im Verändern erlangst, indem du  
alte Gewohnheiten sprengst und neue etablierst*

179

## **Ausblick**

191

## **Quellenverzeichnis**

192

## **Über die Autorin**

200