

Inhalt

Einleitung	9
Wenn ich groß bin	9
Arbeit in der Leistungsgesellschaft	13
Unzufriedene Arbeitnehmer*innen	15
It's a man's working world	18
Wir können nur gemeinsam gewinnen	32
 Schaffe dir deinen Traumjob!	38
Durch Intrapreneurship zu beruflicher Erfüllung	39
Lerne von Unternehmerinnen!	46
 Finde deine Vision!	50
Wie ich meine Vision fand	54
Kevads Vision: Kaffeetrinken als Wellness-Ritual	58
Ikigai: Finde deine Berufung!	62
Visionen schenken Sinn, Erfüllung und Freude	71
 Neugierig werden und bleiben	74
Neugier: die Lust am Lernen	76
Neugier: leicht und spielerisch arbeiten	81
Neugier: FOMO statt Versagensängsten	83
Neugier wecken und erhalten	85
Neugier stiftet Sinn, Verbindung, Leichtigkeit und Kreativität	87

Die Kraft deines Selbstwertgefühls	89
Das Hochstapler-Syndrom	90
Lähmend: ein geringes Selbstwertgefühl	92
Empowernd: ein starkes Selbstwertgefühl	94
Dein Selbstwertgefühl stärken	102
Du verdienst Respekt und Wertschätzung	106
Verletzlichkeit wagen, Mut beweisen	109
Scham erstickt dein Potential	113
Verletzlichkeit: der Mut zum Unperfekten	117
Entdecke deine Stärke: Sei verletzlich!	139
Entscheidungen treffen und Ungewissheit meistern	142
Entscheidungsfähigkeit	144
Angst vor Fehlentscheidungen	144
Der Angst vor Fehlentscheidungen begegnen	147
Gute Entscheidungen treffen	151
Serendipität	169
Unbesiegbar durch Resilienz	178
Resilienz: Widerstandsfähig durch Flexibilität	182
Resilienz im Berufsleben	184
Der richtige Nährboden für Resilienz	188
So stärkst du deine Resilienz	196
Als Führungskraft Resilienz im Team fördern	214
Sinn und Freude durch Kreativität	216
Was ist Kreativität?	218
Kreativität im Beruf	220
Die kreative Persönlichkeit	226
Was der Kreativität schadet	230
Was der Kreativität nützt	231
Deine Kreativität wecken und stärken	236
Die Grenzen des Intrapreneurships	250

Von Intrapreneurship zu Entrepreneurship	260
Vorurteile gegenüber der Selbständigkeit	262
Keine Angst vor der Selbständigkeit!	264
Mama ist Unternehmerin –	
Vereinbarkeit von Selbständigkeit und Familie	267
Warum Selbständigkeit gerade Frauen nützt	272
Uns fehlen Vorbilder	277
Alle profitieren von weiblichem Unternehmertum	278
Wer sind die Unternehmerinnen Deutschlands?	280
Ratschläge von den Profis	286
Schluss	298
Unsere Arbeitswelt im Wandel	299
Wer gestaltet den Wandel und wie?	301
Was kannst du selbst tun?	303
Darf ich vorstellen: Meine Interviewpartnerinnen	307
Dank	313
Quellen	315
Anmerkungen	321