

Inhalt

Gebrauchshinweise für dieses Buch	11
1. Wie Innovationen unsere Welt verändern.....	15
1.1 Von Weltneuheiten und Erleichterungen des Alltags	15
1.1.1 Bekanntes neu kombinieren.....	18
1.1.2 Neuheit liegt im Auge des Betrachters	19
1.2 Hinterher ist man meistens schlauer	22
1.2.1 Im Nebel vorwärtstasten	24
1.2.2 Das Bessere ersetzt (oft) das Gute	26
1.2.3 Dank Innovationen geht es uns immer besser	28
2. Wie das Neue entsteht	31
2.1 Erfinden ist menschlich	31
2.2 Es kommt oft anders, als man denkt	34
2.2.1 Den richtigen Zeitpunkt erwischen.....	36
2.2.2 Erfolg macht träge	37
2.3 Wie Platzhirsche sich neu erfinden.....	39
2.3.1 Vom Wert des (frühen) Scheiterns.....	41
2.3.2 Von Tüftlern und Geschäftsleuten – Innovationen sind Teamarbeit	43
2.3.3 Innovation ist, wenn die Nutzenden Hurra rufen	45
2.3.4 Menschlichkeit macht innovativ	47
2.4 Die Verbreitung des Neuen	50
3. Mit dem Neuen leben	53
3.1 Vorwärts in die Vergangenheit	53
3.1.1 Mit Steinzeitgehirn im Zeitalter der Hyperveränderung – warum wir uns mit Veränderung schwertun	56
3.1.2 Im Hamsterrad der Veränderung	59
3.1.3 Erneuerung braucht Vielfalt statt Einfalt.....	60
3.2 Wir sind anpassungsfähiger, als wir glauben	62
3.2.1 Gemeinsam sind wir widerstandsfähiger	64
3.2.2 Offenheit für Veränderung lohnt sich	66

4.	Wie du deinen Alltag kreativ veränderst.....	69
4.1	Kreativität braucht Regeln.....	69
4.2	Wer keine Probleme hat, sucht sich welche	72
4.3	Die besten Ideen kommen beim Duschen	75
4.3.1	Den Fokus richtig einstellen	77
4.3.2	Die Dinge ruhen lassen.....	79
4.4	Aktiv um die Ecke denken	81
4.4.1	Durch Reize kreativer werden	84
4.4.2	Inspiration aus der Natur gewinnen.....	86
4.4.3	Mit Walt Disney die Perspektive wechseln	88
4.4.4	Die eigenen Musen kennen	90
4.5	Ein ideenfreundliches Umfeld schaffen	92
5.	Wie du dein Leben veränderst	95
5.1	Das Leben als Reise verstehen	95
5.1.2	Den eigenen Standort kennen.....	97
5.1.3	Eine gute Reisebegleitung haben.....	100
5.2	Den Blick auf die Dinge ändern	102
5.2.1	Lieber einzigartig als perfekt.....	104
5.2.2	Achtsam im Alltag.....	107
5.2.3	Wissen, was man wirklich will.....	110
5.2.4	Wind in den Segeln haben.....	113
5.2.5	Wofür es sich zu leben lohnt.....	115
5.3	Loslassen, damit Neues entstehen kann.....	117
5.3.1	Den inneren Schweinehund überwinden.....	119
5.3.2	Mit kleinen Gewohnheiten zu großen Veränderungen	122
5.3.3	Vorwärts experimentieren.....	124
5.3.4	Mit Bauch und Kopf entscheiden	126
5.4	Den Umgang mit dem Neuen trainieren	130
5.5	Vorwärts leben, rückwärts verstehen	132
6.	Wie du dich selbst veränderst	135
6.1	Sich selbst neu erfinden.....	135
6.2	Bei sich selbst anfangen	137
6.2.1	Mit der richtigen Geschwindigkeit leben.....	139
6.2.2	Positive Emotionen ans Steuer lassen.....	142
6.2.3	Wie wir unsere eigene Welt erfinden.....	144

6.3	Eine uralte Erfindung, um Stress an der Wurzel zu packen	147
6.3.1	Im Moment zu Hause sein.....	149
6.3.2	Weniger werten	152
6.3.3	An Schwierigkeiten wachsen	154
6.3.4	Gutes Karma sammeln	156
6.3.5	Denken, Fühlen und Körper als Einheit	159
6.3.6	Dankbar sein	161
6.4	Aufblühen zur besten Version unserer selbst	163
7.	Wie wir unsere Welt verändern	167
7.1	Gemeinsam Zukunft gestalten	167
7.2	Wie Phoenix aus der Krise	169
7.3	Anpacken zum Wohle aller	174
7.3.1	Besser wirtschaften.....	177
7.3.2	Mit Innovationen die Welt verbessern	181
7.3.3	Große Veränderungen brauchen große Visionen.....	183
7.4	Vom Ich zum Wir zum Ganzen	185
7.4.1	Sich selbst nicht so wichtig nehmen.....	188
7.4.2	Mitgefühl entwickeln	190
7.4.3	Verbunden mit der Welt	193
	Nachwort: Durch Bewegung im Gleichgewicht bleiben	195
	Quellen und weiterführende Literatur.....	197