

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 9 |
| 40 Übungen zum Ausmisten und für kreatives Potenzial | 12 |

Teil 1:

Mensch, ärgere dich und lösch kraftvoll

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| 1 Good News: Löschen geht | 16 |
| Mauern und Bedenken überwinden | 17 |
| Falsche Vorstellungen erkennen | 20 |
| Von einheitlichen Sichtweisen lösen | 22 |
| Überlastende Arbeit verringern | 29 |
| Wirkungslose Arbeit abschaffen | 33 |
| Tote Öffnungszeiten streichen | 36 |
| Die Bad-News-Brille absetzen | 39 |

| | |
|--|-----------|
| 2 Bessere Arbeit durch Ersetzen | 42 |
| Worte ersetzen, Reden löschen | 42 |
| Gäste ausladen, Stühle wegstellen | 48 |
| Standards gezielt verändern | 51 |
| Teures Nichtstun beenden | 54 |
| Schluss mit frühem Aufstehen | 56 |
| Weniger Kakao und Beton | 60 |
| Kosten und CO ₂ vermindern | 65 |

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| 3 Spielregeln smart streichen | 67 |
| Spielverderber fliegen raus | 67 |
| Wertlose Regeln abschaffen | 70 |
| Alte Standards aufgeben | 74 |
| Aus unfairer Vollzeit aussteigen | 77 |
| Lebensgefahr bannen | 81 |
| Ganze Systeme sprengen | 86 |
| Fette Bürokratie abbauen | 89 |

Teil 2:

**Willst du Schmetterlinge,
tritt nicht auf Raupen** 94

| | |
|--|-----------|
| 4 Unter zu viel teurem Druck | 96 |
| Die volle Festplatte löschen | 97 |
| Den Terminkalender bereinigen | 100 |
| Die Mental-Pandemie abwehren | 102 |
| Das Ende der Bewegungslosigkeit | 108 |
| Den Pflexit beenden | 110 |
| Den Optimierungszwang beseitigen | 114 |
| Den Großteil der Krankentage vermeiden | 117 |

| | |
|--------------------------------------|------------|
| 5 Neues braucht Raum und Zeit | 121 |
| Normale Absurditäten abschaffen | 121 |
| Durch Zerstörung zum Erfolg | 126 |
| Den Raupen- und Babytod verhindern | 128 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Die Mauer um deine Sicht einreißen | 134 |
| Die Veränderungsabwehr entkräften | 140 |
| Die Bewerbungsangeweiße abstellen | 144 |
| Das Komfortzonen-Bashing abschaffen | 149 |

6 Die alltägliche Delete-Strategie 153

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Mit Löschlisten Müll entsorgen | 153 |
| Löschen in der SHK Innung München | 156 |
| Löschen in der Mönner GmbH | 161 |
| Müll rhythmisch entsorgen | 165 |
| Ein Drittel oder die Hälfte löschen | 169 |
| Den Betonkopf sprengen | 172 |
| Ein Jahr ohne Chef | 175 |

Teil 3:

Etabliertes Löschen für gesunde Leistung 178

7 Entscheidungen durch Erlebnisse 179

| | |
|----------------------------------|-----|
| Raten durch Fragen ersetzen | 179 |
| Raten durch Sehen ersetzen | 183 |
| Starke Unsicherheit abbauen | 187 |
| Veraltete Berufsbilder vergessen | 193 |
| Falsche Vorstellungen löschen | 196 |
| Große Infodefizite aufheben | 198 |
| Nur eine Priorität setzen | 202 |

| | |
|--|------------|
| 8 Aus Gewohnheit etabliert löschen | 205 |
| Gehirnmüll im Schlaf aussortieren | 206 |
| Alltagstrott mit Geschenken vermeiden | 208 |
| Den Abgas-Patriotismus abschaffen | 214 |
| Die Macht der Burgherren brechen | 217 |
| Hass ablegen | 221 |
| Teure Verschwendung vermeiden | 224 |
| Die toxische Konkurrenz ausschalten | 228 |
| | |
| 9 Leistungsfähig und smart arbeiten | 233 |
| Alte Vorurteile über Junge löschen | 233 |
| Schluss mit den Leistungsstörungen | 238 |
| Kein Powern ohne Pause | 244 |
| Arbeitszeit durch Energie ersetzen | 248 |
| Arbeit mit KI neu kombinieren | 251 |
| Die Delete-Profession | 255 |
| Das Löschen trainieren | 259 |
| Befreit vom Alles-immer-mehr | 264 |
| | |
| Über den Autor | 269 |
| | |
| Vorträge und Bücher von Martin Gaedt | 272 |
| Quellen | 275 |