

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>40 Übungen zum Ausmisten und für kreatives Potenzial</b>	<b>12</b>

## **Teil 1:**

<b>Mensch, ärgere dich und lösch kraftvoll</b>	<b>15</b>
--	-----------

<b>1 Good News: Löschen geht</b>	<b>16</b>
----------------------------------	-----------

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

<b>2 Bessere Arbeit durch Ersetzen</b>	<b>42</b>
--	-----------

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 <sub>2</sub> vermindern	65

<b>3 Spielregeln smart streichen</b>	<b>67</b>
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
<b>Teil 2:</b>	
<b>Willst du Schmetterlinge, tritt nicht auf Raupen</b>	<b>94</b>
<b>4 Unter zu viel teurem Druck</b>	<b>96</b>
Die volle Festplatte löschen	97
Den Terminkalender bereinigen	100
Die Mental-Pandemie abwehren	102
Das Ende der Bewegungslosigkeit	108
Den Pflexit beenden	110
Den Optimierungzwang beseitigen	114
Den Großteil der Krankentage vermeiden	117
<b>5 Neues braucht Raum und Zeit</b>	<b>121</b>
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 Bewerbungslangeweile abstellen	144
Das Komfortzonen-Bashing abschaffen	149
<b>6 Die alltägliche Delete-Strategie</b>	<b>153</b>
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
<b>Teil 3: Etabliertes Löschen für gesunde Leistung</b>	<b>178</b>
<b>7 Entscheidungen durch Erlebnisse</b>	<b>179</b>
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

<b>8 Aus Gewohnheit etabliert löschen</b>	<b>205</b>
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
<b>9 Leistungsfähig und smart arbeiten</b>	<b>233</b>
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
<b>Über den Autor</b>	<b>269</b>
Vorträge und Bücher von Martin Gaedt	272
Quellen	275