

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| <b>Einleitung: Eine Reise nach Bali</b> .....   | 9  |
| Der wilde Ritt begann .....   | 10 |
| Parallelen zur Arbeitswelt .....  | 10 |
| Sicherheit: Ein universelles Bedürfnis .....  | 11 |
| Ein Trugschluss.....  | 13 |
| Neue Perspektiven auf Sicherheit entwickeln .....   | 16 |
| Die Lektion des Straßenverkehrs auf Bali.....   | 16 |
| Kapitel 1   |    |
| <b>Die aktuelle Arbeitswelt im Wandel</b> .....   | 19 |
| Globale Krisen und ihre Auswirkungen auf den<br>Arbeitsmarkt .....                            | 22 |
| Digitalisierung und Automatisierung: Fluch oder Segen?....                                    | 32 |
| Flexibilität und Unsicherheit: Die neue Norm? .....   | 37 |
| Fazit: Hoffnung im Wandel – warum uns die Zukunft<br>Mut machen kann .....                    | 43 |
| Kapitel 2   |    |
| <b>Warum uns Sicherheit so wichtig ist und welche<br/>Mythen sich hartnäckig halten</b> ..... | 47 |
| Die universelle Sehnsucht nach Sicherheit.....  | 49 |
| Die Auswirkungen von Unsicherheit auf<br>unser Wohlbefinden .....                             | 51 |
| Mythen im Reality Check.....  | 57 |
| Ängste verstehen: Irrationale Blockaden überwinden .....                                      | 71 |
| Fazit: Die Psychologie der Angst und warum sie<br>uns blockiert.....                          | 79 |

## Kapitel 3

|   |     |
|---|-----|
| <b>Die neue Definition von Jobsicherheit</b> .....  | 87  |
| Sicherheit neu gedacht: Flexibilität statt Illusion .....                                 | 90  |
| Was wir von unsicheren Branchen lernen können .....                                       | 92  |
| Was der Arbeitsmarkt heute verlangt .....   | 101 |
| Fazit: Sicherheit entsteht im Kopf –<br>durch neue Perspektiven und mutiges Handeln ..... | 103 |

## Kapitel 4

|   |     |
|---|-----|
| <b>Sieben Sicherheitsstrategien: Was du wirklich tun kannst,<br/>um dich sicherer zu fühlen</b> ..... | 111 |
| Metakompetenz Proaktivität: Handeln statt abwarten .....  | 116 |
| Strategie 1: Zukunftsorientierung .....   | 129 |
| Strategie 2: Finanzielle Souveränität .....   | 138 |
| Strategie 3: Unsicherheitskompetenz .....   | 168 |
| Strategie 4: Zuversicht .....   | 181 |
| Strategie 5: Energie und Wohlbefinden .....   | 187 |
| Strategie 6: Agilität und lebenslanges Lernen .....   | 195 |
| Strategie 7: Community Building .....   | 204 |
| Fazit: Dein Sicherheitskompass zusammengefasst .....  | 210 |

## Abschluss

|  |     |
|--|-----|
| <b>Sicherheit ist möglich – Zukunftslust statt Zukunftsangst</b> ... | 213 |
| Zukunft neu denken .....   | 218 |
| Zukunftslust statt Zukunftsangst .....                               | 219 |
| <b>Danksagung</b> .....  | 221 |
| <b>Literaturempfehlungen und Ressourcen zum Buch</b> .....           | 223 |
| <b>Anmerkungen</b> .....   | 227 |
| <b>Die Autorin</b> .....   | 231 |