

# Inhalt

<b>Einleitung: Eine Reise nach Bali .....</b>	<b>9</b>
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>	<b>19</b>
Globale Krisen und ihre Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt .....	22
Digitalisierung und Automatisierung: Fluch oder Segen?....	32
Flexibilität und Unsicherheit: Die neue Norm? .....	37
Fazit: Hoffnung im Wandel – warum uns die Zukunft Mut machen kann .....	43
Kapitel 2	
<b>Warum uns Sicherheit so wichtig ist und welche Mythen sich hartnäckig halten.....</b>	<b>47</b>
Die universelle Sehnsucht nach Sicherheit.....	49
Die Auswirkungen von Unsicherheit auf unser Wohlbefinden .....	51
Mythen im Reality Check.....	57
Ängste verstehen: Irrationale Blockaden überwinden .....	71
Fazit: Die Psychologie der Angst und warum sie 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 – durch neue Perspektiven und mutiges Handeln .....	103

## Kapitel 4

<b>Sieben Sicherheitsstrategien: Was du wirklich tun kannst, 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