

## Inhalt

<b>Einleitung</b>	.....	6
<b>1</b>	<b>Den Wandel begreifen</b>	11
1.1	K. ist erfolgreich .....	13
1.2	Moderne Arbeitswelt .....	20
1.2.1	Automatisierung und Digitalisierung .....	24
1.2.2	Globalisierung .....	25
1.2.3	Kapitalisierung .....	26
1.2.4	Extreme Renditerwartungen .....	31
1.2.5	Kostendruck und Sparzwang .....	35
1.2.6	Controlling .....	38
1.2.7	(Totales) Qualitätsmanagement .....	42
1.2.8	Permanente Umstrukturierung .....	45
1.2.9	Manager und Kostentreiber .....	50
1.2.9.1	Topmanager .....	51
1.2.9.2	Angehörige der mittleren Führungsebene .....	57
1.2.9.3	Angehörige der unteren Führungsebene .....	60
1.2.9.4	Mitarbeiter .....	62
1.3	Hilfe .....	69
1.3.1	Unternehmen .....	70
1.3.2	Staat .....	72
1.3.3	Arbeitnehmervertreter .....	82
1.3.4	Wiederkehr ethischer Werte .....	83
1.3.5	Religion und Ideologie .....	84
1.3.6	Solidarität .....	85
1.3.7	Jammern .....	86
1.3.8	Kompensation .....	87
1.4	Schlußfolgerungen .....	91
<b>2</b>	<b>Dem Wandel folgen</b>	97
2.1	Paradigmenwechsel .....	98
2.2	Selbsthemmungen abbauen .....	104
2.3	Anreize setzen .....	116
2.4	Erfolge kontrollieren .....	119

<b>3</b>	<b>Standort bestimmen .....</b>	<b>120</b>
3.1	Betroffen .....	121
3.2	Gefährdet .....	128
3.3	Geschädigt .....	150
3.4	Handeln .....	165
<b>4</b>	<b>Empowerment .....</b>	<b>169</b>
4.1	Ansprüche anpassen .....	170
4.2	Zeit beherrschen .....	172
4.3	Balance herstellen .....	176
4.4	Für Erholung sorgen .....	181
<b>5</b>	<b>Du oder ich .....</b>	<b>185</b>
5.1	Psychologische Selbstverteidigung .....	186
5.2	Strategie .....	190
5.3	Taktik und Technik .....	207
5.3.1	Das Biotop Arbeitsplatz .....	211
5.3.2	Mentale Vorbereitung .....	216
5.3.3	Proaktiv statt reaktiv .....	218
5.3.4	Schein statt Sein .....	220
5.3.5	Mehrdeutig statt eindeutig .....	223
5.3.6	Entgleiten statt Streiten .....	226
5.3.7	Hinhaltender Widerstand statt vorauselender Gehorsam .....	230
5.3.8	Zurückweisen statt zugeben .....	238
5.3.9	Psychologisch statt logisch .....	248
5.3.10	Dank verpflichtet .....	255
5.3.11	Frieden schließen, solange man noch kämpfen kann .....	257
<b>6</b>	<b>Beispiele für die Praxis .....</b>	<b>260</b>
6.1	Vorgehensweise .....	261
6.2	Fallbeispiele .....	264
<b>7</b>	<b>Und nun .....</b>	<b>274</b>
<b>8</b>	<b>Ausklang .....</b>	<b>278</b>
	Quellenverzeichnis .....	279