

# Inhalt

Vorwort 11

- 1 Die Zukunft war schon immer ungewiss –  
wir glauben allerdings (stets), aktuell sei es  
besonders schlimm 21
- 2 Ein Perspektivenwechsel macht uns hoffnungs-  
voller – denn das Neue ist zunächst mal  
nicht besser oder schlechter, sondern vor allem  
gestaltbar 46
- 3 Wir kommen weiter, wenn wir das annehmen,  
was wir haben, statt auf etwas Besseres  
zu warten 65
- 4 Wir müssen uns klarmachen, wem  
unsere Angst nützt – und wie sie uns selber  
schadet 84
- 5 Es kommt nicht selten anders, als man denkt –  
und der Zufall kann ein Freund sein 99
- 6 Der Shruggie beweist:  
Leben heißt Veränderung 117

7 Mit dem Shruggie kann Arbeit erfüllender sein 138

8 Es macht Spaß, etwas Neues zu lernen 153

9 Es gibt jemanden, der das Neue meistern wird –  
allerdings nur, wenn wir der nächsten Generation  
Freude am Neuen vermitteln 169

10 Gelassenheit ist die beste Voraussetzung  
für Toleranz 184

Dank 203

Die 125 Prinzip-Bücher, die dem Shruggie besonders  
gut gefallen haben 206

Verwendete und weiterführende Literatur 208

Internet- und Rundfunkquellen 213

Personen- und Stichwortverzeichnis 222