

Inhalt

1. Kapitel: »Edeka«	9
----------------------------	----------

Teil I AUF DER STANDSPUR

2. Kapitel: Krise = Chance	17
3. Kapitel: Mann, Oh Mann	21
4. Kapitel: Berufsglück gibt's nicht auf Rezept	31

Teil II DIE BREMSE LÖSEN

5. Kapitel: Spielbrett für Spurwechsler	39
6. Kapitel: Arschritte ins Abenteuer	41
7. Kapitel: »Die meisten suchen nach etwas, was sie wirklich zufrieden macht!« – ein Karriereberater erzählt	49
8. Kapitel: Vorangehende Mutmacher – »Den Absprung schaffen«	53
9. Kapitel: Die größten Bremsklötze	59
10. Kapitel: Wann ist ein Mann ein Mann?	71
11. Kapitel: Vorsicht, Falle!	79
12. Kapitel: Wo ist die Idee zu meinem Herzensprojekt?	85
13. Kapitel: Vorangehende Mut-Macher – »Alles anders«	93
14. Kapitel: Was schafft Zufriedenheit im Job?	101
15. Kapitel: Die Sache mit dem Sinn	107
16. Kapitel: Vorangehende Mut-Macher –»Business mit Sinn«	115
17. Kapitel: JA! zur Sinnlichkeit	123
18. Kapitel: Vorangehende Mut-Macher –»Mit allen Sinnen«	127

Teil III GAS GEBEN

19. Kapitel: Die richtige Strategie	137
20. Kapitel: Vorangehende Mutmacher – »Im Parallel-Betrieb«	139
21. Kapitel: Ein geiler Plan – Business-Pläne mal ganz anders	145
22. Kapitel: »Helfen Sie mir nicht, alleine ist es schwer genug!«	151
23. Kapitel: Die große Pause	161
24. Kapitel: Vorangehende Mut-Macher – »Nimm dir die Zeit, die Du brauchst«	167

Teil IV DIE SPUR WECHSELN

25. Kapitel: Alles so schön bunt hier – Über das Entscheiden	177
26. Kapitel: Verantwortung übernehmen statt Schwanz einziehen	183
27. Kapitel: Deine ganz persönliche Heldenreise ... startet hier	193
28. Kapitel: Vorangehende Mutmacher – »Auf Heldenreise«	199
29. Kapitel: Sichtbarkeit aufbauen!	205

Teil V IN DER NEUEN SPUR

30. Kapitel: Auf Kurs bleiben	219
31. Kapitel: Vorangehende Mut-Macher – In der Spur bleiben	225
32. Kapitel: Stärke ist Schwäche – Schwäche ist Stärke	231

33. Kapitel: Vorangehende Mut-Macher – Auf der Reise nach innen	235
34. Kapitel: Was zeichnet Spurwechsler aus?	243
 Teil VI SPECIAL FÜR UNTERNEHMEN & UNTERNEHMER	
35. Kapitel: Zur artgerechten Haltung von Spurwechslern . .	249
36. Kapitel: Vorangehende Mut-Macher – »Freie Radikale« .	265
 Teil VII BEVOR DU DIESES BUCH WEGLEGST	
37. Kapitel: »Es gibt nichts Gutes, außer ...«	271
Danksagung	275
Der Autor	277
Quellenverzeichnis / Referenzen	279