

Inhalt

Vorwort	9
Change ist doof	11
... oder?	13
Die nackte Wahrheit über Change.	16
Meine drei Personas.	18
1. Die Big54Change	22
Dein Big54Change Nr. 1: Leidenschaft	22
Die drei Stufen der Leidenschaft	23
Dein Big54Change Nr. 2: Disziplin.	28
Die kleinen Schritte der Selbstdisziplin	29
Dein Big54Change Nr. 3: Loslassen	32
Altes „sein lassen“	32
Neues vertrauensvoll zulassen	33
Dein Big54Change Nr. 4: Flexibilität	36
Adapt or die.	36
Dein Big54Change Nr. 5: Haltung	39
Die Körperhaltung	39
Die innere Haltung	40
2. Das Change-Code-Modell	44
Die Kombinationsmöglichkeiten des Codes.	46
Minus-Minus.	46
Minus-Plus	46
Plus-Minus	47
Plus-Plus	47
Alles eine Frage der Perspektive	48
Jeder hat recht mit seinem Denken und Fühlen	49
Richtig ist, was deine Wahrnehmung filtert	51
Wichtig ist, was du draus machst	52
3. Minus-Minus	54
No Change und too much Change	54
No Change, obwohl der Job keinen Spaß mehr macht	54

No Change am Ort, wo Träume sterben	59
No Change – aber warum?	63
Too much Change	65
Too much Change – warum tun wir nichts?	67
Die Stabilisierung: Das Schemacoaching-Modell.	68
Eltern-Kind-Interaktionen	70
Die beiden Bühnen deines Lebens	74
Stärke durch Schemacoaching	80
Meine persönliche Meinung	87
4. Minus-Plus	89
Raus aus dem Tal der Tränen	89
Die Magie der Akzeptanz	92
Die vier Phasen der Veränderung	97
Change in Unternehmen und am Arbeitsplatz	99
Die Phasen der Veränderung im Job.	99
Veränderungen aus der Chefetage	100
Wenn die nächste Veränderung einschlägt: Knackpunkte für deinen Change.	104
Unterwegs als Schatzjäger.	107
Die fünf wichtigen Voraussetzungen für gelungenen Change	109
Der Change in Action	123
Die Action-Hebel.	127
Heiter scheitern und Erfolge feiern	132
Beidhändig in den Change	134
5. Plus-Minus	136
Strategien für die Rückkehr ins Plus	136
Strategien, wenn der Worst Case eintritt	139
Strategien, wenn die Alarmglocken nicht gehört wurden . . .	142
Strategien, wenn die Lorbeeren zu bequem sind	145
Strategien, wenn das Jammern zu laut wird	146
6. Plus-Plus	150
No Urgency – no Action?	150
Nutz die Big54Change.	151
Wie du die Big54Change fütterst	155
In Bewegung bleiben.	158

Der Schlüssel: dein inneres Kind und dein fitter Erwachsener auf gutem Kurs	162
Das Ende ist nicht das Ende	166
Special: Dein READY FOR CHANGE Test	167
Dankbar	168
Quellen und Endnoten	169
Quellen.	169
Endnoten	171
Die Autorin	173