

INHALT

Einleitung	9
DIE GRUNDLAGEN WARUM SIE SWITCH-FÄHIGKEITEN BRAUCHEN	25
Kapitel 1: Den Wandel annehmen und sich an ihn anpassen	27
Kapitel 2: Der Umgang mit Unsicherheit und Sorge	48
Kapitel 3: Die Flexibilität der Natur	71
Kapitel 4: Geistige Beweglichkeit und Resilienz	80
DIE ERSTE SÄULE DES SWITCH-PRINZIPS GEISTIGE BEWEGLICHKEIT	95
Kapitel 5: Wie uns geistige Beweglichkeit weiterbringt	97
Kapitel 6: Die kognitive Flexibilität des Gehirns	117
Kapitel 7: Das ABCD geistiger Beweglichkeit	138
DIE ZWEITE SÄULE DES SWITCH-PRINZIPS SELBSTERKENNTNIS	173
Kapitel 8: Erkenne dich selbst	175
Kapitel 9: Überzeugungen und Werte	202

DIE DRITTE SÄULE DES SWITCH-PRINZIPS	
EMOTIONSBEWUSSTSEIN	227
Kapitel 10: Die eigenen Emotionen verstehen	229
Kapitel 11: Emotionen regulieren lernen	254
DIE VIERTE SÄULE DES SWITCH-PRINZIPS	
SITUATIONSBEWUSSTSEIN	285
Kapitel 12: Das Wesen von Intuition	287
Kapitel 13: Der Blick nach außen – wie Kontext der Intuition Nahrung gibt	304
Fazit: Zentrale Elemente des Switch-Prinzips	327
Dank	339
Anhang 1	343
Anhang 2	344
Anmerkungen	348