

Inhalt

Vorbemerkung zur Neuauflage	11
Vorwort	15
Einleitung	17
Teil 1: Zeit, etwas Neues zu beginnen	21
Der Auslöser für Veränderungen – Leidensdruck oder Sehnsucht?	22
Wie laufen Veränderungen ab?	36
Was hält uns zurück?	44
Was bringt uns in Bewegung?	50
Teil 2: Interviews und Porträts	61
Adelmann Hans	62
«Hat man wenig Geld und viel Zeit, ist schon viel gewonnen»	
Aeby Christian	66
Das Brot seiner Kindheit	
Assig Dorothea / Echter Dorothee	70
«Die besten Jobs sind niemals ausgeschrieben»	
Bangerter Yves	74
«Wer nie etwas probiert, gibt dem Glück keine Chance»	
Bär Elsbeth	78
Wenn die Talent-Managerin im Keller fündig wird	
Bauke Jan	82
Ein Feuerwehrkommandant mit gutem Draht nach oben	
Bosshart Olivia	86
«Seither mache ich keine Frustkäufe nach Feierabend mehr»	

Bucher Patrik	90
«Ich habe mich entschieden, keinen Job mehr zu suchen»	
Dekeyser Bobby	95
«Ich liebe Krisen, weil sie Energie freisetzen»	
Dettwiler Peter	103
Wenn ein UBS-Manager auf Gewürze, Tee und Kaffee umsteigt	
Farner Maya	107
«Ich kann zwar nicht gehen, aber ich könnte versuchen zu tanzen»	
Fuhrmann Patric	113
«Wir kauften mit dem Geld aus der Pensionskasse 20 Tonnen Quinoa»	
Gerber Lebrecht	117
«Der Corona-Lockdown war für mich ein Glücksfall»	
Gilardini Daisy	120
«Jeder Mensch wird zweimal geboren»	
Haenni Loïse	127
«Ich danke Gott, dass er mich auf diese Idee gebracht hat»	
Hauck Iwan	131
«In meinem Keller finden die Chefs eine Oase zum Ausspannen»	
Hunziker Freddy	139
Schweizer Käsetradition neu interpretiert	
Illy Francesco	144
«Starbucks handelt mit Kühen, nicht mit Kaffee»	
Jüngst Lena	150
Eine Bachelorarbeit, die Gold wert ist	
Manser Gabriela	154
«Wenn man zu hoch fliegt, fällt man rasch vom Himmel»	
Messerli Jürg	158
«Eigentlich bin ich heute in erster Linie ein Schatzsucher»	
Metzener Paul	164
«Schwierig wurde es erst, als ich wieder in der Schweiz war»	
De Meyer Sofia	170
Wenn die Anwältin Fruchtsäfte abfüllt	
Beat Mumenthaler	175
«Beim Fotografieren wurde meine grosse Schwäche zur Stärke»	

Niazi Nilofar	180
Eine Wallstreet-Bankerin mit besonderer Mission	
Paech Niko	185
«Sind wir dressierte Affen oder aufgeklärte Menschen?»	
Reckhaus Hans-Dietrich	191
Ein Unternehmer warnt vor seinem Gift	
Angelina Seifert	196
Wenn die alleinerziehende Mutter als Unternehmerin durchstartet	
Staub Mats	200
«Die Neugier war meistens grösser als die Angst»	
Steuder Ananta	205
«Das Einzige, worauf es wirklich ankommt, ist Stille»	
Taugwalder Gabriela	210
Die Anwältin, die ihre Kundschaft in Trance versetzt	
Tröndle Andreas	215
«Ich entdeckte ein Paradies, an dem ich immer vorbeigerannt war»	
Tschugmall Isabelle	221
Ein Leben zwischen Elefanten und Aktienkursen	
Urech Beat	224
«Dann fühlen Sie sich wie der König von Frankreich»	
Wasescha Maura	228
«Mein wichtigstes Startkapital war mein Lachen»	
Webster Adrian	233
«Ich will die Qualitäten der Kindheit zurückholen»	
Wenk Christian	237
«Ich hatte Angst, am Rand der Gesellschaft zu bleiben»	
Zürcher Martina	242
«Wir leben so, dass wir später nichts bereuen»	

Teil 3: Lesen ist gut. Tun ist besser.	247
Übungen und Tipps für die ersten Schritte	
Was finden Sie hier?	248
Zur Einstimmung	248
Notizheft	248
Das Gasthaus	249
Ihr Ort	250
Hinein in den Veränderungsmodus	250
Auf Menschen zugehen	250
Das Wort «man»	251
Atmung	251
Mikroveränderungen im Alltag	252
Regelmässige Miniunterbrechungen	254
Treffen Sie konkrete Abmachungen mit sich selber!	258
Entrümpelungsaktion	259
Wie ticken Sie?	260
Ihre Erfolge	260
Haben Sie eine aktive oder eine reaktive Grundhaltung?	262
Wie gehen Sie mit sich selber um?	264
Persönliche Entwicklungsaufgabe	264
Wie funktionieren Sie?	266
Dringlichkeit	270
Woher kommen Sie und wo stehen Sie?	273
Bleiben oder Gehen?	273
Fragen zu Ihrer Herkunftsfamilie	278
Der rote Faden Ihrer Laufbahn	280
Lebensrad	284
Ihre Werte	286
«Love it, leave it or change it»	288

Wohin wollen Sie?	290
In fünf, zehn, fünfzehn Jahren	290
Vorbilder	290
Ihre Stärken	292
Ihre Wünsche	292
Vision	294
Kriterienliste	294
Interessenbiografie	295
Landkarte	296
Innere Ideenkonferenz	296
Innere Fantasiereise	296
 Konkrete Schritte	 297
Ausprobieren und Prototypen	297
Jobprojekte	299
 Was tun gegen Blockaden?	 301
Bedenkenliste	301
Drei Fragen bei Angst	301
Selbstfürsorge	303
Selbstführung	307
Zugang zu meinen Ressourcen	309
Umgang mit Stress und Druck	310
Glaubenssätze	312
Antreiber	315
Perspektivenwechsel	316
Willenskraft	317
Sich belohnen	318
 Weiterführende Informationen	 318
Bücher	319