

Inhaltsverzeichnis

Teil I Willkommen in der neuen Arbeitswelt

Vergangenheit: Warum ändert sich gerade jetzt so viel?	3
Grund 1: Bevölkerungsentwicklung	5
Grund 2: Zunehmende Urbanisierung	5
Grund 3: Zunehmende Bildung	6
Grund 4: Zunehmende Internetnutzung/Vernetzung	6
Grund 5: Leichterer Zugang zu Wissen	7
Grund 6: Leistungsfähigere Maschinen	7
Fazit: Demografie + Internet = Veränderung	8
Gegenwart: Was tut sich gerade da draußen?	9
Fazit und Konsequenzen	16
Zukunft: Was bedeutet das alles für die Art, wie wir (zusammen-)arbeiten?	19
Exkurs: So neu ist die neue Arbeitswelt gar nicht – über die Ursprünge von New Work	20

Teil II Hardware für die neue Arbeitswelt

Ausrüstung: Welche technischen Geräte benötige ich?	27
--	----

Homeoffice: Welche Einrichtungsgegenstände brauche ich?	33
--	----

Teil III Softskills für die neue Arbeitswelt

Meta-Analyse: Welche Kompetenzen brauchen wir in der neuen Arbeitswelt?	41
--	----

Kompetenz-MUSKEL-Modell: Welche Basis-Fähigkeiten sind in der neuen Arbeitswelt wirklich wichtig?	45
--	----

Selbsttest: Wie fit bist du für die neue Arbeitswelt?	49
--	----

Auswertung: Dein „Digital Fitness-Score“ beträgt ...	53
--	----

Teil IV Fitnessprogramm für die neue Arbeitswelt

Ich-Kompetenzen	59
------------------------	----

So erlangst du ein objektives Selbstbild	60
--	----

So bekommst du Orientierung im Leben	67
--------------------------------------	----

So wirst du offen für Neues	80
-----------------------------	----

M: Medien- & Digitalkompetenz	97
--	----

So arbeitest du von zu Hause	97
------------------------------	----

So arbeitest du von unterwegs	103
-------------------------------	-----

So arbeitest du in einer New-Work-Umgebung	107
--	-----

So dämmst du die E-Mail-Flut ein	113
----------------------------------	-----

So organisierst du dein E-Mail-Programm	117
---	-----

So schreibst du E-Mails	119
-------------------------	-----

So beantwortest du E-Mails	124
----------------------------	-----

So leitest du als Moderator Online-Meetings	126
---	-----

So nimmst du an Online-Meetings teil	133
--------------------------------------	-----

So kommunizierst du im Chat	135
-----------------------------	-----

	Inhaltsverzeichnis	XV
So arbeitest du in der Cloud	139	
U: Umgangsformen & Teamfähigkeit	143	
So verhältst du dich höflich	146	
So arbeitest du im Team erfolgreich zusammen	149	
So arbeitest du im Team gut virtuell zusammen	154	
So vermeidest du Konflikte	158	
So löst du Konflikte konstruktiv	164	
So leitest du Projekte	173	
So arbeitest du agil	187	
S: Stressresistenz & Gelassenheit	199	
So ermittelst du deine persönlichen Stressoren	202	
So schaffst du es, mehr Sport zu machen	207	
So schaffst du es, ausreichend zu schlafen	211	
So machst du erholsame Pausen	214	
So schaffst du es, dein Smartphone weniger zu nutzen	216	
So schaffst du es, mehr an dich zu denken	221	
So kannst du in Akutsituationen gelassen bleiben	227	
K: Kommunikationskompetenz	237	
So vermeidest du Missverständnisse	238	
So setzt du Körpersprache richtig ein	243	
So führst du gelingende Gespräche	247	
So gelingt es dir, gut zuzuhören	253	
E: Eigenständigkeit & Selbstorganisation	259	
So identifizierst und verhaftest du deine Zeitdiebe	262	
So organisierst du dich selbst gut	267	
So planst du deine Arbeit eigenständig und systematisch	274	
So arbeitest du smart	286	
So denkst du kritisch	293	
L: Lernbereitschaft & Kreativität	299	
So lernst du systematisch	299	
So vermeidest du Lernfehler	308	
So kannst du schneller/effektiver lesen	312	
So kannst du dir Inhalte leichter merken	317	

XVI Inhaltsverzeichnis

So löst du Probleme professionell	323
So analysierst du ein Problem	329
So entscheidest du dich für eine Lösung	335
So bekommst du gute Ideen	343
Literatur	377