

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I Willkommen in der neuen Arbeitswelt

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

#### **XIV      Inhaltsverzeichnis**

### **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

So arbeitest du in der Cloud	139
<b>U: Umgangsformen &amp; Teamfähigkeit</b>	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
<b>S: Stressresistenz &amp; Gelassenheit</b>	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
<b>K: Kommunikationskompetenz</b>	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
<b>E: Eigenständigkeit &amp; Selbstorganisation</b>	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
<b>L: Lernbereitschaft &amp; Kreativität</b>	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

<b>Literatur</b>	377
------------------	-----