

Inhalt

| | |
|--|----|
| Prolog: Plötzlich ist der Motor aus | 9 |
| Ganghwa, Südkorea, 9. September 2007: Im Kloster | 9 |
| Hamburg, 11. September 2021: Im Homeoffice | 13 |
| | |
| Zwischen Erfolg und Erschöpfung | 17 |
| | |
| Erfolg in Zeiten von New Work und Pandemie | 18 |
| Wenn der Erfolg plötzlich Pause macht | 22 |
| Gebrauchsinformation für Anwender | 30 |
| | |
| | |
| REPARATURANLEITUNG, TEIL 1 | |
| Erkennen und beseitigen | 33 |
| | |
| Erst mal anhalten: Alarmsignale erkennen und handeln | 35 |
| | |
| Fallstudie: Sarah | 35 |
| Von Alarmsignalen, Auszeiten und Aufmerksamkeit | 40 |
| Alarmsignale: Warum es sich lohnt, auf die eigenen Gefühle zu hören | 41 |
| Auszeiten: Wie Sie die eigenen Ressourcen optimal nutzen | 47 |
| Aufmerksamkeit: Wie Sie die eigenen Gedanken unter Kontrolle bringen | 56 |

Entkoppeln: Ursache und Wirkung verstehen 62

Fallstudie: Michael 62

Von Performance, Persönlichkeit und Prägung 67

Performance: Wie unsere Leistung bewertet wird 68

Persönlichkeit: Was uns wirklich ausmacht 72

Prägung: Warum wir tun, was wir tun 80

Entsorgen: Veraltete Verhaltensmuster ablegen 89

Fallstudie: Lucy 89

Vom Anpassen, Ablernen und Ankommen 96

Anpassen: Warum alte Erfolgsrezepte plötzlich nicht mehr funktionieren 96

Ablernen: Wenn es Zeit wird für eine Entrümpelung im Kopf 102

Ankommen: Wie es gelingt, sicher im neuen Job zu landen 108

REPARATURANLEITUNG, TEIL 2

Austauschen und neu starten 117

Ersetzen: Neue Gewohnheiten annehmen 119

Fallstudie: Jonas 119

Von Visionen, Verhaltensweisen und Vibration 124

Vision: Warum es besser ist, zu träumen als zu grübeln 125

Verhaltensweisen: Wie die persönliche Veränderung gelingen kann 132

Vibration: Wie Sie Ihre Veränderungsenergie neu aktivieren 137

Erproben: Mit neuen Identitäten experimentieren 144

Fallstudie: Yvonne 144

Vom Experimentieren, Entdecken und Erzählen 150

Experimentieren: Erst handeln, dann denken 151

Entdecken: Warum Kollegen beim Jobwechsel hinderlich sind 159

Erzählen: Wie Sie der eigenen Geschichte einen neuen Sinn geben 165

| | |
|--|------------|
| Erneut starten: Nach einer Pause in Schwung kommen | 172 |
| Fallstudie: Wolfgang | 172 |
| Vom Anlassen, Anfahren und Abbiegen | 178 |
| Anlassen: Wie Sie den Motor nach einer Auszeit wieder anwerfen | 178 |
| Anfahren: Wie der Neustart nach einem beruflichen Rückschlag gelingt | 187 |
| Abbiegen: Achtung, »Unruhestand« nächste Ausfahrt rechts! | 194 |
| | |
| Es ist kein Problem, wenn der Erfolg mal Pause macht | 203 |
| | |
| Epilog: Meine eigene Fallstudie | 207 |
| Der »Retter des deutschen Maschinenbaus« | 208 |
| Der holprige Weg zum Unternehmensberater | 209 |
| | |
| Quellen- und Literaturverzeichnis | 213 |
| | |
| Danke! | 220 |
| | |
| Der Autor | 222 |