

1 Vorwort: Dem Dreisatz ist es wurst, was man mit ihm macht 7

2 Eine Art Zusammenfassung: Vier Buchstaben – ein kompletter Lehrplan 11

- In der Kürze liegt die Würze 17
- I am my future 18
- Wettstreit gegen den Zerfall 19
- Die Welt schuldet einem nichts 20
- Stress lass nach 21
- Lernen ist anstrengend 23

3 Verhalten: Gute Gewohnheiten – gute Aussichten 25

- Zeig mir deine Freunde und ich zeige dir deine Zukunft 27
- Der Unterschied: Gute Gewohnheiten 28
- Autopilot auf dem Weg zum Erfolg 30
- Kleinvieh macht Mist 31
- Bandenergie 33
- Einfluss nehmen 35

4 Erziehung: Im Dauerringkampf mit der Bequemlichkeit des Augenblicks 39

- Erziehung – ein Reizwort 42
- Überforderung macht sich breit 44
- Burnout – eine neue Kinderkrankheit 47
- Verlockung auf allen Kanälen 50
- Rausch des Dabeiseins 53
- Im digitalen Würgegriff 54
- Der digitale Pranger kennt keine Grenzen 56
- Opfersein immunisiert 58
- Wischen ersetzt das Denken nicht 59
- Ruhe auf Pump 61
- Um die Kurve blicken 63
- Man kann auch sitzend über der Sache stehen 65
- Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen 66

5 Schule: «Ahead to the roots» – Vorwärts zu den Wurzeln 71

- Flucht in Worthülsen 74
- Strukturdominanz erschwert Veränderungen 77
- Es braucht mehr Spieler als Schiedsrichter 78
- Neusprech – Klassenkampf von oben nach unten 81
- «Ahead to the roots» 84
- Geld schiesst keine Tore 85

6 Personalisiertes Lernen: Das Lernen organisieren – nicht das Lehren 89

- Überforderte Lehrer unterfordern die Schüler 92
- Individualisierung führt schnustracks ins Lehrerelend 94
- Vom Objekt zum Subjekt 95
- Ermöglichen statt vereinheitlichen 97
- Bei Schulnoten hört der Spass auf 100
- Dreh- und Angelpunkt: der einzelne Lernende 102
- Pädagogische Streuverluste 105
- Sechs Faktoren personalisierten Lernens 107

7 Edukative Sozialpädagogik – Man kann nicht nicht erziehen 125

- Man kann nicht nicht erziehen 128
- Pädagogik ist immer Sozialpädagogik 130
- Blend-in 133
- Bildung und Erziehung gehen ineinander über 134

8 Pädagogische Souveränität: Identifikation stiften 137

- Kohärenzfaktoren 143
- Aktivierungsfaktoren 145
- Persönlichkeitsfaktoren 153
- Motivationsfaktoren 154
- Spreu und Weizen 156

9 Fit fürs Leben: Menschen sind ihre eigene Zukunft 163

- Mehr Investition, weniger Aufwand 167
- Blaue Flecken 170
- Besser sein als die Ausreden 172
- Das Konzept der multiplen Fitness 175
- Mentale Fitness 178
- Soziale Fitness 190
- Emotionale Fitness 196
- Fachliche Fitness 202
- Körperliche Fitness 208

10 Nachwort: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte 213