

Inhaltsverzeichnis

Wie du dieses Buch lesen kannst15

Einleitung17

Kapitel 1: Die Zukunft ist ein unsicherer Ort

VUCA, VUCADD oder schon BANI? 21

 Eine völlig neue Dimension des Wandels..... 22

 Evolutionen bedingt benachteiligt 24

Kapitel 2: Verliere dich nicht

Was du um jeden Preis beschützen solltest. 27

 Die Hölle im Urlaubsparadies 28

 To-do-Liste oder doch besser eine To-be-Liste? 33

Kapitel 3: Was, wenn Krise die neue Normalität ist?

Vom Krisenopfer zum Krisenversther 37

Kapitel 4: Wind of Change, das war einmal

Wie stürmische Transformation gelingt. 43

 Verantwortungskultur vs. Vertrauenskultur 44

 Aller guten Dinge sind vier: Die Mitarbeiter für den
 Change gewinnen..... 50

 Macht uns die Künstliche Intelligenz (KI) zu 58

 besseren Menschen?..... 58

Kapitel 5: Der schwierige neue Chef

Manchmal geht es nicht um ein anderes WAS, sondern um ein anderes WIE ... 63

| | |
|--|-----|
| Kapitel 6: Immer auf der Suche nach dem guten Gefühl | |
| <i>Ein gutes Leben in unsicherer Zeit will gelernt sein</i> | 67 |
| Kapitel 7: Heilt die Zeit wirklich alle Wunden? | |
| <i>Der Verlust eines geliebten Menschen.</i> | 73 |
| Als nichts mehr ist, wie es war. | 74 |
| Dankbar im Schmerz | 80 |
| Kapitel 8: Die Illusion der Flucht | |
| <i>Im Auge des Hurrikans ist es still</i> | 87 |
| Kapitel 9: Die einen retten Leben – die anderen retten Seelen | |
| <i>Warum wir den »Scheiß-auf-die-Krisen-Helden« brauchen</i> | 93 |
| Kapitel 10: Verstehen kommt vor Verändern | |
| <i>Wichtige Voraussetzungen und Fähigkeiten</i> | 97 |
| Kapitel 11: Die sieben Stationen der Scheikri-Heldenreise 103 | |
| Station 1: Die vertraute Welt – »Ich will hier nicht weg!« . . . | 105 |
| Station 2: Die neue Welt – »Da will ich nicht hin!« . . . | 106 |
| Station 3: Der Ruf und kognitive Dissonanz – »Wir denken schlau und handeln doof«. | 109 |
| Station 4: Echte Helfer und Magie – »Mit dir will ich es wagen« | 112 |
| Station 5: Die Entscheidung – »Rein in den Hurrikan!«. . . | 113 |
| Station 6: Göttliche Segnungen – »Der Schatzfinder« . . . | 116 |
| Station 7: Meister beider Welten – »Die Rückkehr mit dem Grak«. | 118 |

Kapitel 12: Der ultimative Reiseführer für den Scheikri-Helden

| | |
|---|-----|
| <i>Hilfreiches Wissen und wertvolle Tipps</i> | 121 |
| Tipp 1: »Du darfst nicht alles glauben, was du denkst« | 130 |
| Tipp 2: Der klärende Beobachter – Systemisches Denken verändert die Welt | 140 |
| Tipp 3: Stopp das Gedankenkarussell. | 145 |
| Tipp 4: »Jederzeit wohltuende Ruhe in mir« | 147 |
| Tipp 5: »Frag doch mal dein Alter Ego!« | 149 |
| Tipp 6: Schutzschild Resilienz – Was die Seele stark macht . | 154 |
| Tipp 7: Keine Zeit für Entspannung? | 156 |

Kapitel 13: Habe ein Auge auf Schlauchboote und Helikopter

Warum Selbstverantwortung und Selbstliebe Freiheit und Sicherheit schenken . 159

Kapitel 14: Von Sieg- und Eigentoren

| | |
|--|-----|
| <i>Die Spielregeln des Lebens zu kennen, verhindert unnötige Niederlagen</i> . . | 163 |
| Das Unbewusste: Saboteur oder Unterstützer? | 169 |
| Arm und Reich einmal anders betrachtet | 170 |
| Auch Unternehmen und Teams sind Energiesysteme! | 174 |

Kapitel 15: Das tut man doch nicht!

Wieder zu dir selbst finden 179

Kapitel 16: Ankommen

Die Magie deines wahren ICHs 183

Kapitel 17: Mach dich auf die Reise

... und scheiß auf die Krisen! 187

| | |
|--|-----|
| Dank | 189 |
| Inspirierende Lektüre zum Weiterlesen..... | 191 |
| Der Autor | 193 |